Guillaume MOREL • Frédéric BOUAMMACHE

PROTEGOR

Guide Pratique de Sécurité Personnelle
Self-Défense & Survie Urbaine

CONSEILS
TECHNIQUES
TÉMOIGNAGES

AMPHORA

SOYEZ PRÊTS
À RÉVEILLER
VOTRE INSTINCT !

PROTEGOR

SÉCURITÉ

Prudence, Prévention, Protection, Intuition, Perception, Préparation, Dissuasion

DÉFENSE

Combat, Absorption, Parade, Contre, Attaque, Frappe, Surprise

SURVIE

Repli, Extrême, Stress, Equilibre, Psyché, Secourisme, Légalité

22,90 €

9 782851 807359

www.ed-amphora.fr

avec ce livre, un accès premium à

PROTEGOR.NET

l'imprudence nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage

Un simple geste peut vous éviter le pire !

Un ouvrage proposé
par
Guillaume MOREL
et
Frédéric BOUAMMACHE

Avec la participation de
Fred PERRIN
(Défense / Armes)
Jean-Michel LEPRETRE
(Systema)
Scott BRENNAN
(Police US / Kali)
Patrick LOMBARDO
(Pankido)
Philippe PEROTTI
(Défense / Armes)
Jacques HASCOËT
(Pompiers de Paris)
Marie DAMOISEAU
(Sophrologue)
Sonia HADJALI
(Avocate)

Guillaume MOREL

Frédéric BOUAMMACHE

PROTEGOR

Guide Pratique de Sécurité Personnelle
Self-Défense & Survie Urbaine

CONSEILS
TECHNIQUES
TÉMOIGNAGES

DÉDICACE

À Dorothée et Louise.
À Danièle, Jean-Noël et Li Qi.

AVERTISSEMENT

Ce livre décrit des principes de sécurité et des techniques de self-défense qui peuvent entraîner des blessures à leur auteur ou à autrui et qui peuvent aller à l'encontre de la loi selon le contexte de leur application. Les techniques de self-défense sont applicables en situation de légitime défense lors d'une agression, et l'entraînement à ses techniques peut occasionner des blessures si elles sont portées sans un contrôle total de la vitesse et de la puissance.
Ni l'auteur, ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des blessures éventuelles occasionnées. Il incombe au lecteur de prendre connaissance de la législation en vigueur dans son pays de résidence avant d'appliquer les principes décrits dans cet ouvrage.

MENTIONS LÉGALES

Toute utilisation, reproduction partielle ou intégrale de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur, est illicite. Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les dispositions des articles L.335-1 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle et, de manière générale, une atteinte aux droits des auteurs.
© Éditions Amphora, mars 2008 - ISBN : 978-285180-735-9

CONTACT

Les auteurs sont joignables sur le site web www.protegor.net
(par e-mail : fred@protegor.net et guillaume@protegor.net).

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Les photos sont de Denis BOULANGER à l'exception de :
- Pages 6 et 150 : reproduction de *Défense dans la rue* par Jean-Joseph Renaud, 1912.
- Pages 18, 54, 61, 112, 115, 116, 137, 160, 209, 225, 235, 255 : droits réservés.
- Page 153 : photo fournie par Verney-Carron (www.flash-ball.com)
- Page 154 : photo fournie par Scottevest USA (www.scottevest.com)
- Page 202 : photos fournies par Sicli France (www.sicli.com)
- Pages 223-224 : reproduction du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1), avec l'aimable autorisation de la Direction de la Défense et de la Sécurité Civiles (Ministère de l'Intérieur).
- Les illustrations et schémas sont de Guillaume MOREL.

Attention, les photos, illustrations et schémas ne peuvent pas être utilisés ni reproduits, sur quelque support que ce soit, sans le consentement de leur auteur.
PROTEGOR et les logos associés sont des marques déposées.

Par convention d'écriture les ***i.e.*** (id est) signifient ***c'est-à-dire*** et les ***e.g.*** (exempli gratia) signifient ***par exemple***.

1 SÉCURITÉ PERSONNELLE

2 SELF-DÉFENSE

3 SURVIE URBAINE

Préface 007

INTRODUCTION 009
Généralités et état d'esprit

I Quo vadis ? 010
II Un état d'esprit avant tout 013
III Profiling 020
IV Niveau de vigilance 023
V Premiers grands principes 025

1

SÉCURITÉ PERSONNELLE 027

I Protection préventive 028
II Équipement personnel 048
III Protection des informations 065
IV Protection en voyage 085
V Communication dissuasive 093

2

SELF-DÉFENSE 105

I Introduction 106
II Techniques et concepts de base 116
III Étude de cas : applications des techniques de base 139
IV Accessoires de défense et objets usuels 151
V Étude de cas : situations contextuelles 163

SURVIE URBAINE 191

I Fuir ! 192

II Situations extrêmes 195

III Secourisme 213

IV Défense psychologique 229

V Défense juridique 237

CONCLUSION 259
Dernières recommandations

Annexes 261

Glossaire 262

Bibliographie et forums 269

Quelques grands noms de la self-défense 271

Équipements 274

Auteurs et remerciements 281

Protegor, ergo sum.

Je suis protégé, donc je suis.

Les Ciseaux à terre. Cette prise est facile. Elle déséquilibre sûrement.

Extrait de *Défense dans la rue* de Jean-Joseph Renaud, 1912.

PRÉFACE

« Au XXIe siècle, que penser de la protection personnelle ? »

Nous vivons dans un pays de libertés, créateur des Droits de l'Homme et du Citoyen, au sein d'une République. Quels sont les risques qui nous guettent dans nos sociétés modernes ?
Les mêmes qu'au début du XXe siècle, si l'on prend la peine de relire les coupures de journaux d'époque ainsi que les ouvrages de référence traitant du même sujet : une délinquance présente, ni pire ni moindre, des risques liés aux catastrophes naturelles, et à des moyens de transport de plus en plus modernes. Une société qui, bien qu'ayant des avantages indéniables, présente aussi comme inconvénient une certaine perte de valeurs et de repères chez certains de nos concitoyens.

Une des citations qui me reste chère est « la liberté de chacun s'arrête là où commence celle des autres ». C'est une réalité qui nécessite de l'auto-discipline, difficile à exiger de personnes qui n'ont pas été éduquées à ce principe. Au même titre que « seuls les guerriers sont pacifiques », ces règles restent selon moi des évidences. Car lorsque l'on a la possibilité technique et physique de se défendre, on est bien moins enclin à recourir à la violence pour des futilités.

Se former à la protection personnelle est une précaution, au même titre qu'une assurance maladie ! C'est également être en mesure de comprendre et d'accepter les différences, tout en étant capable de refuser de subir une agression. C'est encore concevoir que, de tous nos actes, des conséquences découleront.

J'ai eu l'honneur de pratiquer avec les auteurs de ce livre durant ces dernières années. Leur démarche me démontre que l'état d'esprit qui est dispensé en protection personnelle prône avant tout le partage et le respect d'autrui.

Et retenez bien :
- Éviter la confrontation doit rester une priorité.
- Et si cela n'est pas possible, il faut vaincre et assumer les conséquences de nos actes !

Fred Perrin, 10 août 2007.

« Si vis pacem, para bellum. »

Publius Flavius Vegetius Renatus*, De Re Militari *(IVe siècle)

Cet adage romain est attribué à l'auteur romain Végèce dans son Abrégé des questions militaires, *originellement sous la forme : « Igitur qui desiderat pacem, praeparet bellum. » Cela signifie : « celui qui cherche la paix, prépare la guerre. » Cette idée se prête idéalement à la sécurité personnelle et à la self-défense, dont le mot d'ordre principal est la vigilance, la précaution, la prévention, la préparation... se tenir toujours prêt à affronter une situation inattendue.*

INTRODUCTION GÉNÉRALITÉS ET ÉTAT D'ESPRIT

I. QUO VADIS ?

l'objectif de Protegor [1]

Vous aider à acquérir certains principes de sécurité qui pourront un jour vous aider dans une situation difficile.

Nota bene

Le PROTEGOR traite principalement de deux types de danger :

- Les altercations et agressions, motivées par les « 3V » : *Vol, Violence ou Viol.*
- Les accidents et catastrophes.

La priorité de l'ouvrage est définitivement donnée à la protection des personnes, et non à celle des biens. Cela signifie que nous ne nous attarderons pas dans le détail sur comment assurer la sécurité des objets et propriétés en votre absence (utilisation de coffres-forts, systèmes d'alarme/surveillance, etc.), mais traiterons des aspects protection de votre personne/de vos proches et de l'environnement direct dans lequel vous êtes situé lorsqu'un danger survient.

Avant, pendant, après : trois « modes » de sécurité spécifiques

Au-delà du simple manuel d'autodéfense, cet ouvrage traite à la fois les aspects amont de la self-défense (e.g. comment éviter une agression ou un accident) et les aspects aval (e.g. comment survivre pendant et après une agression, un accident ou une catastrophe).

Figure 1
Les trois bases du PROTEGOR.

1 *« Je suis protégé » en latin.*

PROTEGOR a donc pour ambition d'être le premier ouvrage francophone à traiter en détail de trois sujets connexes :

- La **Sécurité Personnelle** ou « protection personnelle » qui regroupe les aspects prévention, préparation mentale et pratique (équipements), comportement dissuasif, communication gestuelle et orale ; en résumé : tous les éléments permettant d'éviter une situation dangereuse.

- La **Self-Défense** ou « autodéfense » qui regroupe les principes et techniques de combat avec ou sans arme à utiliser lors d'une situation d'agression – du simple et pratique, sans rattachement à une école d'arts martiaux spécifique.

- La **Survie Urbaine** qui couvre deux aspects : d'une part la survie (premiers secours, survie psychologique et juridique) après une agression ou un accident, et d'autre part l'ensemble des connaissances utiles dans des situations exceptionnelles (terrorisme, épidémie, guerre, catastrophe naturelle, etc.) où la vie peut être en danger.

Une structure chronologique

La structure de ce guide est donc naturellement découpée selon les trois grands thèmes précédemment cités, chaque partie étant elle-même scindée en rubriques classées globalement par ordre « chronologique » (de la préparation à la prévention, avant de passer à la gestion de la situation dangereuse elle-même, puis aux conséquences de cette situation) :

SÉCURITÉ PERSONNELLE	SELF-DÉFENSE	SURVIE URBAINE
Protection préventive	Introduction	Fuir !
Équipement personnel	Techniques et concepts de base	Situations extrêmes
Protection des informations	Étude de cas : applications des techniques de base	Secourisme
Protection en voyage	Accessoires de défense et objets usuels	Défense psychologique
Communication dissuasive	Étude de cas : situations contextuelles	Défense juridique

Figure 2
L'enchaînement chronologique du PROTEGOR.

Des avis d'experts

Dans la mesure où nous pensons que :

- la sécurité n'est pas une recette générique mais un ensemble d'habitudes et une façon d'être qui sont spécifiques à chaque individu ;
- chacun peut (et a la responsabilité de) développer ses propres règles de sécurité personnelle, selon ses attentes, ses besoins, ses points forts/faibles ;
- la meilleure approche pour se constituer son propre « arsenal de défense » (au sens propre et figuré) est de prendre le meilleur de ce que l'on peut voir ou pratiquer.

... **nous avons demandé à huit personnes** que nous estimons particulièrement et que nous considérons comme des experts dans leurs domaines, de venir partager leurs points de vue. Vous trouverez les entretiens menés avec ces experts tout au long de l'ouvrage, et des entretiens supplémentaires dans la rubrique réservée aux lecteurs du PROTEGOR sur www.protegor.net.

Page	Personne interviewée	Spécialité
18	**Jean-Michel Leprêtre**	Instructeur de systema, de kali et de self-défense
61	**Scott Brennan**	Policier américain, instructeur de Kali et de tir de combat
112	**Patrick Lombardo**	Fondateur du pankido, pionnier du combat libre, historien des arts martiaux
137	**Fred Perrin**	Maître d'armes, spécialiste en self-défense et combat au couteau (ACDS), forgeron renommé
160	**Philippe Perotti**	Maître d'armes, spécialiste en self-défense et tir de combat
225	**Jacques Hascoët**	Médecin Colonel, référent secouriste de la brigade des Sapeurs-Pompiers de Paris
235	**Marie Damoiseau**	Sophrologue, professeur de karaté et tai ji quan
255	**Sonia Hadjali**	Avocate au Barreau de Paris

II. UN ÉTAT D'ESPRIT AVANT TOUT

La sécurité, un besoin vital

La sécurité est un sujet :

- **Naturel** – l'homme a déjà ancré en lui un instinct de survie et des réflexes d'autoprotection,
- **Contextuel** – on ne se protège pas de la même manière à Bagdad entre deux régimes, dans un village du Kenya ou à Tokyo,
- **Évolutif** – il y a un siècle, on n'avait pas à se protéger contre le car-jacking[2].

En lisant les premières lignes de cet ouvrage, vous témoignez déjà d'un premier intérêt pour la sécurité personnelle. Que ce soit par curiosité ou dans une démarche de véritable recherche personnelle, le fait que vous ayez ouvert PROTEGOR est déjà la preuve que vous êtes soucieux d'optimiser votre propre sécurité. Cette sensibilité est très basique, comme le montre Abraham Maslow[3] dans sa célèbre pyramide des besoins : pour l'être humain, le besoin de sécurité est un besoin primaire qui vient juste après les besoins physiologiques (respirer et se nourrir) et bien avant l'appartenance à un groupe ou la reconnaissance sociale.

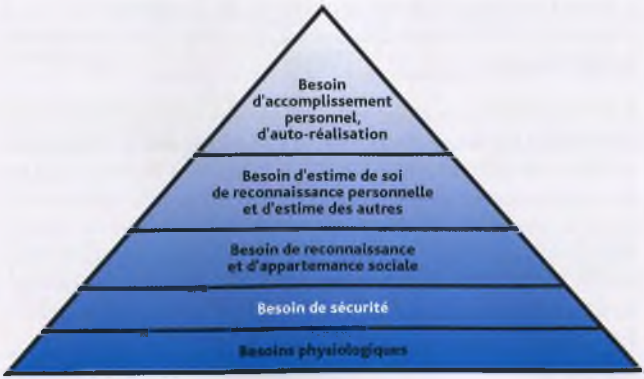


Figure 3
La pyramide des besoins de Maslow.

2 *Vol avec violence sur une personne située dans sa voiture à l'arrêt.*
3 *Abraham Maslow (1908/1970) est un psychologue américain d'origine russe connu pour son explication de la motivation par la pyramide des besoins qui lui est attribuée.*

La société actuelle, que l'on peut qualifier de sécurisée (quand on la compare à la société au Moyen Âge par exemple) suffit à beaucoup pour assouvir leur besoin de sécurité. Par conséquent, relativement peu de gens sont soucieux de leur protection. Assurer sa sécurité est une démarche proactive : il ne s'agit pas d'attendre qu'un élément extérieur déclenche en vous une peur pour réagir, mais de s'intéresser à votre sécurité régulièrement. Nombre de « situations » pourraient mieux se terminer (ou même ne pas avoir lieu du tout) si la ou les personnes impliquées avaient un jour réfléchi et pris du recul sur leur préparation, leur attitude et leur réaction face à une menace.

Avant tout, être vigilant

C'est souvent une expérience dangereuse, un climat social tendu ou le sentiment de devoir protéger un être cher qui font franchir à certains le pas de chercher des informations sur l'amélioration de leur sécurité personnelle. Car en temps normal, l'envie de sécurité est souvent associée à la paranoïa !

- Changer de rame de métro quand une personne louche vient d'y entrer est considéré comme *déplacé*.
- Penser à prendre une lampe quand on sort le soir en boîte de nuit ou au cinéma est *inutile*.
- Sourire à un mendiant qui vient vous demander de l'argent est *accessoire*.
- Prendre un coup par surprise par un inconnu est *inimaginable*.
- Avoir sur soi un minimum d'équipement de survie est *ridicule* dans notre société moderne.

C'est en luttant contre ce genre de préjugés que vous commencerez par efficacement prendre en charge votre sécurité personnelle. La démarche de se forger une méthodologie personnelle pour assurer sa sécurité et celle de ses proches est efficace si elle permet de déboucher sur une légère modification de votre façon de vivre. En effet, au-delà des principes de sécurité inculqués tout au long de cet ouvrage, l'important est de s'approprier l'état d'esprit qui y est associé. La lecture du PROTEGOR devient véritablement bénéfique à long terme si elle arrive à ancrer en vous une attitude de vigilance systématique, un état d'esprit naturel qui se base sur :

- L'attention portée sur ce qui se passe autour de soi, sur son environnement proche, sur les personnes qui sont dans sa périphérie ;
- L'attention portée aux détails, en général ;
- Et la conviction intime d'être « prêt ».

Sécurité = Paranoïa ?

La lecture du paragraphe précédent pourrait vous faire à tort penser que l'objectif de cet ouvrage est de vous transformer en un maniaque de la surveillance, de la vigilance et de la préparation.
La sécurité parfaite serait de vivre cloîtré dans un abri anti-atomique, en évitant toute sortie qui expose à toutes sortes de dangers.
Cette vision de la sécurité est bien entendu irréaliste et il serait dommage de ne pas profiter de la vie pour des raisons de sécurité (autrement dit, « quel intérêt de vivre vieux si c'est dans la peur ? »).
La sécurité a des contraintes qui ont un impact direct sur votre vie personnelle.

Votre objectif est de maintenir un équilibre sain entre votre besoin de sérénité (profiter de la vie) et votre besoin de sécurité (profiter de la vie longuement).

Cette équilibre est purement personnel et de votre responsabilité. Certains ont besoin de plus de sécurité que d'autres, d'autres de moins de contraintes sécuritaires. Le bon équilibre à trouver est celui vous rend heureux et protégé à la fois.

«Protego ergo sum» ou «Je protège donc je suis» présente le besoin de sécurité d'une personne.
«Carpe diem» ou «Profite du moment présent» représente la capacité d'une personne à jouir de la vie.
© 2008 Protegor

Figure 4
Équilibre entre sécurité et sérénité.

Pour essayer de mieux expliquer ces équilibres possibles, voici trois exemples concrets de mise en œuvre de cet équilibre, selon le spectre des auteurs – votre choix pourra être différent :

- Éviter d'aller fêter le 1er janvier sur les Champs Élysées, mais ne pas s'empêcher de sortir lors de manifestations où les mouvements de masse sont improbables (une fête locale, un feu d'artifice du 14 juillet en province), en prenant toujours avec vous une lampe surpuissante (défense et éclairage en situation nocturne).

- Préférer s'habiller en « pratique » (pantalons à poches, blousons épais, chaussures de sécurité) pour des sorties en « terrain inconnu » mais garder le plaisir de porter une tenue à la mode et potentiellement peu pratique à certaines occasions.

- Profiter du temps perdu dans les transports en commun pour réfléchir, lire, travailler, écouter de la musique... tout en restant en éveil, attentif à son périmètre de sécurité.

- En vacances à l'étranger et après s'être renseigné sur les zones à risques, être capable de modifier son plan de voyage pour éviter ces zones, mais aussi se permettre des aventures non planifiées en dehors des sentiers battus.

Ne ressemblez plus à une victime !

Faites l'exercice un jour, quand vous prenez un bus, un métro ou un train, de vous mettre à la place d'un agresseur. Observez les gens, et demandez-vous, si vous deviez soutirer de l'argent à une personne, laquelle viseriez-vous ? L'un des objectifs majeurs de votre recherche de sécurité est de ne plus figurer dans les cibles privilégiées des agresseurs.
Certes, si vous êtes une femme frêle, vous n'allez pas vous transformer en homme de 1m90 et 100kg. Mais les critères de sélection des agresseurs ne sont pas si simples. Le regard, la présence, la détermination et la confiance qui se dégagent d'une personne sont autant de moyens de ne plus paraître comme une bonne opportunité d'agression. Et dans un deuxième temps, lors des premiers contacts avec l'agresseur, la communication verbale et gestuelle peut aussi désamorcer une situation tendue. Cet aspect primordial de sécurité personnelle est traité dans le chapitre « Communication dissuasive ».

Soyez lâche, égoïste et paresseux !

Dans une situation de défense, la connaissance de techniques de combat est utile. Les arts martiaux sont une voie de sagesse qui enseigne les qualités d'honneur, de courage, de discipline et de respect dans le cœur de ceux qui les pratiquent. Dans une situation réelle de défense de soi, certaines de ces qualités peuvent s'avérer être des failles ou des faiblesses. Contrairement à un partenaire d'entraînement qu'il est indispensable de respecter et protéger, un agresseur ne mérite aucunement cela.

- **Soyez lâche :** contrairement à une légende martiale où la victime devient un héros, une situation d'agression est bien trop dangereuse pour vous permettre du zèle. Ne pensez qu'à fuir, jamais à donner une leçon à votre agresseur et encore moins à vous venger.
  La fuite représente la meilleure preuve d'efficacité dans une situation d'agression.
  Dites-vous qu'un individu qui vient vous agresser est forcément vil et dans une situation moins bonne que la vôtre. S'il parvient à vous soutirer de l'argent, à vous donner un coup ou à vous insulter, ne cherchez pas à vous venger, il ne mérite pas les risques (physiques puis juridiques) que vous prendriez. Il n'y a pas de déshonneur à ne pas se venger d'un sous-homme.

- **Soyez égoïste :** votre priorité numéro un est votre survie, ainsi que celle de ceux que vous aimez. La sauvegarde d'autrui est accessoire et ne doit être entreprise que si cela ne représente pour vous aucun risque ou un risque maîtrisé(*).

(*) Cette dernière affirmation peut choquer certains car elle semble prôner la « non assistance à personne à danger ». La loi est claire sur ce point : il est obligatoire d'aider une personne en situation de danger uniquement dans le cas où cela ne met pas vos jours en péril. Vous devez donc secourir une personne victime d'un accident de voiture devant vos yeux (la première chose à faire étant d'appeler les secours), mais en aucun cas vous n'avez à entrer dans un immeuble en flammes ou à vous interposer contre une bande de voyous armés pour tenter de sauver quelqu'un.

Article 223-6 du Code Pénal
(Ordonnance n° 2000-916 du 19 septembre 2000 art. 3 Journal Officiel du 22 septembre 2000 en vigueur le 1er janvier 2002).
Quiconque pouvant empêcher par son action immédiate, sans risque pour lui ou pour les tiers, soit un crime, soit un délit contre l'intégrité corporelle de la personne s'abstient volontairement de le faire est puni de cinq ans d'emprisonnement et de 75000 euros d'amende.
Sera puni des mêmes peines quiconque s'abstient volontairement de porter à une personne en péril l'assistance que, sans risque pour lui ou pour les tiers, il pouvait lui prêter soit par son action personnelle, soit en provoquant un secours.

- **Soyez paresseux :** contrairement à une démonstration d'arts martiaux, vos techniques devront être simples, sobres et le moins visibles possible. Pas la peine de savoir donner un coup de pied retourné ou placer un uppercut pour dérouter un adversaire. Économisez-vous, constituez-vous un arsenal personnel simple, facile à maîtriser et à s'approprier... (voir Partie II self-défense).

Jean-Michel Leprêtre, la protection comme état d'esprit

Jean-Michel Leprêtre débute les arts martiaux par le karaté Shotokan à l'âge de treize ans. Puis il découvre les arts martiaux philippins en 1986 et devient instructeur en 1998. Il s'entraîna aussi en taekwondo, boxe française et anglaise, lutte, kenpo et kick-boxing. En 2001 il rencontre Vladimir Vassiliev, grand nom du systema. Cette rencontre est décisive : le systema, discipline de self-défense russe issue de l'entraînement des Spetnaz[4] est peu commune dans le sens où elle n'a pas de règle de combat fixe, tous les coups sont permis, il n'y a pas de grade, pas de limite ! En 2004, Jean-Michel Leprêtre, après un entraînement intensif devient instructeur de systema et l'un des pionniers de cette discipline en France[5]. Le systema est basé sur la non-opposition (absorber plutôt que bloquer), le contrôle de son corps et de ses réactions, le contrôle de sa respiration et de ses réflexes naturels, et surtout par l'absence de techniques codifiées.

Quel est pour vous le « parcours idéal » d'un combattant ?

➥ Il n'y a pas de parcours idéal ou de styles d'arts martiaux qui soient plus efficaces que d'autres. Dans la rue, il n'y a pas de règle, d'arbitre ou de protection pour vous aider. Seul va compter votre potentiel à gérer votre émotivité et votre stress sans temps d'échauffement préalable, et bien souvent dans un temps de réaction minimal. Personne ne peut vous garantir une efficacité de 100 % de réussite dans la vie. Quand bien même vous vous entraîneriez avec un champion du monde, cela ne fait pas de vous, un champion du monde. Le plus sûr dans sa pratique est d'être soi-même et d'être conscient de son potentiel réel.

Quelle méthodologie d'entraînement vous parait la plus efficace pour de la self-défense ?

➥ Je n'ai pas la recette miracle pour rendre invincible. Dans le cas contraire je serais riche (rires). Le systema est basé sur des principes qui sont ensuite développés par chacun des élèves selon son propre potentiel physique, psychologique et émotionnel (qu'il va améliorer durant sa pratique). Il va, petit à petit, développer son propre « system », car personne n'est égal dans la vie.

4 *Unité spéciale des forces militaires russes.*
5 *Il y a actuellement en 2008, quatre instructeurs de systema en France, trois d'entre eux enseignent en région parisienne.*

Comment caractériseriez-vous l'état d'esprit d'une personne sensible à sa sécurité personnelle ?

➥ Une telle personne doit être capable d'analyser son environnement sans être excessive dans ses choix et dans ses décisions. Elle est simplement vigilante.

Être si vigilant, ne serait-ce pas devenir paranoïaque ?

➥ Non, car être vigilant est une attitude physique et psychologique que les autres interprètent comme de la présence ou du charisme. C'est contrôler son espace et montrer que l'on est conscient de son environnement. Rien à voir avec la paranoïa, qui est de voir le mal partout.

Quel est votre taux de succès dans des situations d'agression ?

➥ Disons que je suis toujours en vie et en bonne santé.

Avez-vous une anecdote de situation réelle à nous raconter ?

➥ Un soir, deux jeunes se sont approchés de moi par derrière, je me suis retourné et j'ai tout simplement souri. L'un m'a demandé de l'argent et l'autre commençait à me contourner. Tout en me repositionnant, je leur ai dit « contentez-vous de ça » en leur adressant un sourire sincère. Ils m'ont souhaité une « bonne soirée ».

Pour finir, un conseil pour les lecteurs du PROTEGOR ?

➥ En salle d'entraînement, nous sommes tous des champions du monde. La première règle est donc de respecter son partenaire et de ne pas le considérer comme un ennemi. Il nous fait progresser et en ne trichant pas dans sa pratique, en le respectant, nous le faisons progresser.
La vitesse à l'entraînement n'est donc pas utile. Au contraire, dans la « vraie vie », c'est la détermination et l'intention qui marquent. Donc plus on s'entraîne lentement, et plus on apprend à être précis, plus on a confiance en soi, et plus on est prêt à affronter la réalité de la bagarre de rue.

Merci Jean-Michel !

Jean-Michel Leprêtre – Instructeur de systema
E. jmlepretre@gmail.com
W. www.artmartialrusse.com

III. PROFILING

Pour bien comprendre les qualités que doit développer une personne pour assurer sa sécurité personnelle, il peut être intéressant de s'arrêter un instant sur le « profiling » type des grandes familles d'agresseurs tout d'abord, puis sur ce que nous appellerons les « protecteurs », ceux qui consacrent une partie significative de leur temps libre à se préparer « au cas où ».

Les types d'agresseurs

En classifiant les typologies d'agresseur en fonction de leur impulsivité et de leur individualisme, il est possible d'identifier quatre grandes familles d'agresseurs :

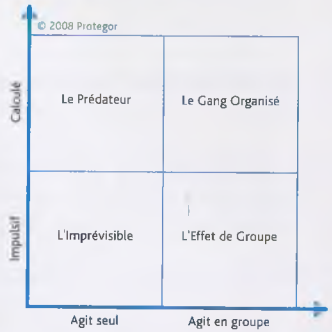


Figure 5
Les quatre types d'agresseurs.

- Le prédateur, individu organisé qui a préparé son agression. Il tend un piège et ne s'attaque à sa proie que lorsqu'il est sûr que ça vaut le coup et que le risque est mesuré. Il a un but (voler, assouvir ses pulsions violentes ou sexuelles). Ce genre d'agresseur est relativement rationnel, il peut abandonner facilement s'il se rend compte que sa proie est plus coriace que la moyenne.

- L'imprévisible, individu instable qui va déclencher son attaque inopinément, sans préparation. Ce peut être un simple bagarreur impulsif, un voleur qui acculé devient violent, un adolescent en crise ou une personne droguée, peu réfléchie ou souffrant d'une pathologie. Ses raisons d'attaquer peuvent être les mêmes que celles du prédateur; il ne dispose pas de la même faculté de préparation ni de réaction et il sera a priori plus difficile à faire abandonner.

- Le gang organisé est un groupe d'individus ayant planifié ensemble une attaque. C'est l'ennemi le plus à craindre car quand ils attaquent, ils sont en supériorité numérique et c'est que tout leur est favorable. Faire basculer la situation à son avantage dans une telle agression est difficile, mieux vaut capituler s'il s'agit d'un vol. S'il s'agit d'une violence (e.g. un groupe d'extrémistes ayant décidé de donner un exemple), la fuite sera la seule issue.

- L'effet de groupe désigne la meute d'individus inorganisée qui pour une raison imprévue et souvent anodine (un regard de travers, un ton qui monte, une insulte) va décider de passer à l'acte, souvent gratuitement. Ces groupes sont rarement soudés, mais peuvent développer un instinct grégaire. Il peut être parfois possible de s'en sortir en s'opposant physiquement, même si le surnombre reste un inconvénient majeur. Déceler et attaquer le chef de meute est souvent conseillé.

Les types de protecteurs

En classifiant les typologies de personnalités protectrices en fonction de leur réactivité/pro-activité et de leur caractère, il est possible d'identifier quatre grandes familles de « protecteurs » :

- Le manipulateur est une personne qui n'hésite pas à anticiper voire à prendre les devants (si cela ne demande pas trop d'efforts) lorsqu'il sent qu'une situation peut dégénérer. Typiquement, le manipulateur va calmer le dialogue, il n'utilisera jamais d'insulte et restera très cordial pour tenter d'éviter le conflit.

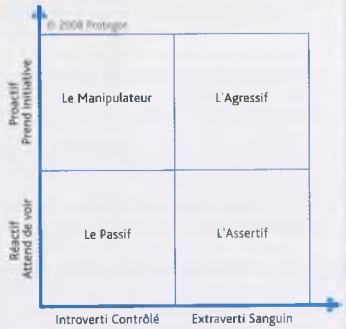


Figure 6
Les quatre types de protecteurs.

- Le passif fonctionne dans la réaction sans grande conviction. Son absence d'agressivité peut cependant éviter que la situation ne s'envenime trop et faire que l'agression se passe en douceur. Le passif pensera naturellement à s'enfuir si l'opportunité se présente.

- L'agressif va de l'avant et n'hésitera pas à déclencher le conflit pour mieux le stopper. « Frapper avant de discuter » est sa devise. Son comportement est très efficace, mais risqué et parfois à la limite de la légalité.

- L'assertif peut se laisser surprendre par une situation mais sera très réactif dès lors que le danger est avéré. Il mettra en œuvre toutes les stratégies qu'il connaît pour contrer l'agression, et n'hésitera pas à passer en mode violent si les choses vont trop loin.

Il n'y a pas de profil idéal, chacune de ces quatre personnalités ayant des qualités (respectivement : prévenir / fuir / prendre l'initiative / contrer) qui selon les situations peuvent s'avérer efficaces.

La criminalité en France

Les rapports annuels de l'Observatoire national de la délinquance et du Ministère de l'intérieur français sur la criminalité permettent de faire ressortir quelques chiffres clés qui permettent de mieux appréhender la réalité des risques encourus par chacun au cours de sa vie :

Enquêtes déclaratives (INSEE)

- Environ 2 millions d'adultes déclarent avoir subi des violences chaque année (soit environ 1 personne sur 20), dont 1,6 million de violences physiques et 0,4 million de violences sexuelles. Le taux de plainte pour les violences physiques oscille entre 30 et 50% selon la typologie d'agression, et est inférieur à 10% dans le cas des violences sexuelles.
- Près de 5 millions de vols (ou tentatives) sont commis chaque année, moins de la moitié sont déclarés à la police.
- 15% des personnes interrogées se sentent parfois en insécurité chez elles, 30% dans leur quartier.

Données de la police et de la gendarmerie

- Il y a moins de 4 millions de crimes et délits déclarés à la police ou à la gendarmerie chaque année. Plus de la moitié sont des vols.
- La part des vols dans les délits a tendance à diminuer au profit des violences.
- 1 délit déclaré sur 3 est élucidé.

Attention cette moyenne est très variable selon les types de délits : 10% pour les vols, et jusqu'à 75% pour les violences.

- Le taux de criminalité (le nombre de crimes et délits rapporté à la population française) est de 6%.
- 1 million d'individus sont mis en cause (de près ou de loin) par an, dont un quart pour des crimes/délits contre des personnes, et environ autant pour des vols ; l'autre moitié regroupe le trafic de stupéfiants, les infractions financières, etc.
- Ce million de personnes mises en cause ont les caractéristiques suivantes : 85% sont des hommes, 20% sont mineurs, 20% sont de nationalité étrangère[6].
- La moitié de ces personnes suivent une garde à vue.
- Il y a plus de 400000 « atteintes volontaires à l'intégrité physique » par an en France, ce chiffre est en constante augmentation. Ces 400000 délits incluent plus de 100000 « vols avec violence », dont 10 à 15% sont conduits avec des armes.
- Il y a environ 10000 cas de viols par an en France (et autant de harcèlements ou agressions sexuelles). Plus de la moitié sont commis sur des mineur(e)s.
- Il y a environ 1000 homicides et autant de tentatives d'homicides par an en France.
- Il y a environ 4 policiers ou gendarmes pour 1000 habitants.
- Le nombre de personnes disparues est d'une centaine sur toute la France (certaines disparitions remontant à des dizaines d'années).
- Le nombre d'auteurs de délits présumés activement recherchés est d'environ une centaine.
- Il y a environ 63000 détenus incarcérés dans les prisons françaises.

Sources : www.inhes.interieur.gouv.fr,
www.interieur.gouv.fr/sections/a_la_une/statistiques/criminalite/,
Préfecture de police de Paris, avisderecherche.org et 193.252.228.130 – données 2007

6 *Attention à l'interprétation de ces chiffres. La part d'étrangers en France est de l'ordre de 5 à 8% (selon les sources) ; la surreprésentation modérée dans les « personnes mises en cause » ne permet aucune généralisation.*

IV. NIVEAU DE VIGILANCE

Selon les situations, votre esprit peut-être plus ou moins vigilant. Par exemple quand vous êtes en train de lire dans votre chambre, votre esprit est concentré sur votre lecture (ou sur des pensées qui en découlent) et n'est pas attentif aux événements extérieurs, puisque vous êtes dans ce qui est généralement l'endroit le plus sécurisé que l'on ait. Votre esprit ne s'attend pas à un bouleversement de la situation ni à de changements brusques, de rupture de son état. En revanche, lorsque vous êtes dans une fête foraine, votre esprit est sollicité de toutes parts : une attention portée à vos ami(e)s et ce qu'ils/elles vous disent, une attention portée sur tous les manèges en mouvement et sur les nombreuses lumières qui clignotent, une attention portée sur votre déplacement, sur votre envie de faire le grand 8, etc. Votre esprit est fonctionnellement beaucoup plus actif et réactif que dans la situation de lecture.

Il est intéressant d'être conscient de cette différence d'activité mentale pour l'appliquer à son propre niveau d'attention. Chacun peut créer son échelle de vigilance... nous vous en proposons une simple et pratique, initiée par Jeff Cooper[7] et reprise aussi par Philippe Perotti, formateur et précurseur des NTTC (Nouvelles Techniques de Tir de Combat). Elle se base sur cinq niveaux de perception et une couleur par niveau. Ce code des couleurs constitue une véritable préparation mentale visant à optimiser le déroulement d'une épreuve, d'un engagement, et permettant de l'analyser avant et après l'attitude adoptée. Avoir ce schéma en tête peut en effet aider à corriger votre niveau de vigilance. Par exemple, dans les transports en commun il est courant de s'adonner à la lecture ou à l'écoute de musique. Cela peut naturellement vous faire passer en mode « Blanc » alors que ce type d'endroit se prête à du « Jaune » voire souvent de l'« Orange ».

Faites l'exercice, dans les transports, dans la rue, à la cantine de votre entreprise, dans un restaurant, dans un bar, etc. de vous poser la question « Dans quel état d'alerte mon esprit s'est-il naturellement mis ? », et si besoin, corrigez cet état d'alerte, dans un sens ou dans l'autre.

7 *Célèbre instructeur de tir de combat américain.*

Figure 7
Les cinq états de vigilance.

BLANC	État d'alerte « relâché », « détendu-inattentif » dans une situation où le niveau de sécurité est haut. Cet état favorise l'agression (qui surprendra la victime dans cet état de vigilance zéro). Il est l'état de beaucoup de gens au quotidien. *Cet état ne devrait être adopté qu'à l'état de sommeil ou de manière très exceptionnelle dans des lieux très sécurisés (chez soi dans une pièce ne permettant aucune surprise, sur une île ou dans un château-fort, etc.).*
JAUNE	État d'alerte avec vigilance passive, ou « détendu-attentif ». Il n'y a pas de menace spécifique, mais vous êtes prêt au cas où un signe de danger survienne, conscient de votre environnement immédiat (attitudes, véhicules, etc.). *Cet état peut être votre état au quotidien, dans la plupart des situations de la vie quotidienne : en se promenant paisiblement dans la rue, en allant faire ses courses, en visitant un musée, en assistant à un concert, etc.*
ORANGE	Etat d'alarme, ou de « vigilance active ». Soit une menace potentielle survient (e.g. des scènes de tensions sont observées autour de soi, un individu suspect se dirige vers vous), soit des risques situationnels existent (e.g. transport dans un train de (certaines) banlieues, lors d'une manifestation, dans un lieu à forte affluence). *Cet état stressant n'est possible que pendant quelques heures, dans une situation particulière dans laquelle il n'est pas souhaitable de rester trop longtemps.*
ROUGE	État d'alerte élevée et de « détente[8] mentale ». La menace est avérée, votre esprit est focalisé sur le danger et prêt à une action de défense, voire de survie. *Cet état de concentration maximale et de combat imminent n'est possible que pendant quelques minutes, et c'est le moment où l'issue de la situation se décide et où les éléments psychologiques tels que le stress influent sur vos décisions. La « vision tunnel »[9] apparaît souvent dans cet état : votre champ de vision a tendance à se réduire.*
NOIR	État de panique, de blocage psychologique et physique. Souvent conséquence d'une surprise ou bien d'un choc (action violente ou inattendue d'un tiers), c'est un état de vulnérabilité qu'il est difficile et relativement lent à modifier une fois atteint. *État de faiblesse à éviter au maximum… typiquement ce qu'il arrive lorsqu'une confrontation survient en état de vigilance « blanc » !*

8 *Au sens de déclic/gâchette et non de décontraction/relâchement !*
9 *Voir X[e] concept de base, page 135.*

V. PREMIERS GRANDS PRINCIPES

En amont de l'ouvrage, et avant d'entrer dans le détail de la sécurité personnelle, de la self-défense et de la survie urbaine, il nous est apparu utile d'exposer cinq grands principes de réduction de risques qui sous-tendent bon nombre des règles traitées dans PROTEGOR et qu'il est bon d'assimiler dans son arsenal de schémas personnels :

- **« Fuir, fuir, fuir »**

« Lorsque deux tigres s'affrontent, l'un en sort blessé, l'autre mort » écrivait Gichin Funakoshi, le fondateur du karaté moderne. Personne n'a intérêt, pour sa santé et sa survie, à se battre. Michel Audiard quant à lui disait avec humour : « il vaut mieux s'en aller la tête basse que les pieds devant ». La meilleure solution est toujours la fuite.

- **« Si vis pacem, para bellum »**

« Si tu veux la paix, prépare la guerre », autrement dit, soyez toujours prêts à voir survenir un danger, une menace et cela vous aidera à prendre les bonnes décisions.

- **« Connais-toi toi-même »**

Les principes de la philosophie s'appliquent en sécurité personnelle aussi ! Apprendre à se connaître, aimer se tester et mesurer ses réactions dans tous les moments de la vie, ne pas craindre l'échec pour mieux apprendre, travailler sur ses réflexes, ses réactions et ses interactions avec autrui sont autant d'axes d'amélioration qui vous permettront de progresser dans votre sécurité personnelle.

- **« Faire attention aux détails »**

Comme dans le milieu professionnel, c'est l'attention portée aux détails qui permet de déceler le grain de sable qui peut conduire à un problème. Être attentif à son environnement, aux personnes autour de soi, à un geste, une attitude... est la meilleure prévention.

- **« Ne pas mettre tous les œufs dans le même panier »**

Cet adage à l'air bien banal est en fait un pilier de la protection de ses biens mais aussi de sa personne comme par exemple : ne pas mettre toutes ses économies sur un unique compte en banque, ne pas mettre toutes ses cartes bancaires dans une même poche, ne pas mettre tous ses « accessoires de self-défense » dans une même veste, ne pas miser sa défense sur une seule tactique, etc.

« It's not that I'm afraid to die. I just don't want to be there when it happens. »

Woody Allen (1975)

« Ce n'est pas que j'ai peur de la mort, je veux juste ne pas être là quand cela arrivera. »

1 SECURITE

I. PROTECTION PRÉVENTIVE

Introduction

La prévention d'un accident ou d'une agression passe par :

- La protection des endroits où nous évoluons.
- La protection des informations permettant de nous nuire.
- La préparation de sa personne, aussi bien en terme d'équipements que mentale, aussi bien en situation sédentaire qu'en voyage.

Si malgré toutes ces précautions, une agression survient, la communication et les interactions personnelles sont le dernier moyen d'évitement avant les premières mesures de défense.
Cette rubrique traite dans le détail de tous ces points.

La protection de son domicile

L'état d'esprit nécessaire à adopter afin d'assurer sa propre sécurité ou celle de ses proches, est transférable également au domicile. Le domicile devrait être un lieu sécurisé, pouvant en toutes circonstances offrir à ses occupants de vivre harmonieusement à l'écart des menaces, sereinement à l'abri. Les zones de vies, les pièces habitables d'une propriété, d'un appartement, demandent une vigilance discrète mais régulière afin d'en assurer la sécurité de l'intérieur. L'habitat nécessite, au-delà des normes usuelles d'aménagement, quelques précautions élémentaires allant de la prise de conscience à la mise en oeuvre de certains principes décrits ci-dessous.

Distinguons tout d'abord trois zones distinctes qui pourront le cas échéant favoriser des attitudes de replis, de protection et d'alerte :

- **La zone d'observation,** composée des portes, fenêtres, volets, judas, etc.
- **La zone de contrôle,** constituée des parties de transition d'une pièce à une autre : entrées, sorties, couloirs, halls, vestibules, etc.
- **La zone de sécurité,** qui représente une pièce aménagée et équipée pour un repli en sécurité.

En lisant les paragraphes qui suivent, faites l'exercice mental d'identifier et visualiser ce qu'englobe dans votre domicile chacune de ces zones. Identifiez clairement les faiblesses de votre appartement ou de votre maison (à moins de vivre dans un bunker, il y en a toujours), pensez à les sécuriser au maximum tout en vous laissant des issues facilement opérables.

Figure 8 : Exemple d'un étage d'une maison présentant les trois différents types de zones identifiables en protection de domicile.

Dans l'exemple ci-dessus, les zones d'observation couvrent bien entendu toutes les fenêtres, qui permettent un visuel de l'extérieur de sa maison et donc des allers venues possibles d'intrus, ainsi qu'à l'intérieur les angles et situations permettant soit de voir sans être vu, soit une vue «panoramique» (ici la vue du salon près de la rampe d'escalier permet de voir qui monte, et plusieurs pièces).

La principale zone de contrôle est l'escalier, passage obligé pour un accès à l'étage par l'intérieur de la maison. Le très court corridor menant au bureau, à la salle de bains et à la chambre est aussi un point de contrôle au sens où il est le point de convergence de quatre pièces. Enfin la zone de sécurité peut être située, dans cette configuration, soit dans la chambre (avec probablement une solution de barricader la porte plus facilement que dans le bureau) soit dans le bureau (disposant forcément d'une ligne téléphonique).

Vous devez connaître parfaitement la disposition et l'aménagement intérieur de votre habitation. A titre d'exercice, vous pouvez vous essayer à vous y déplacer dans l'obscurité, jusqu'à ce que cela ne vous pose plus de difficulté et devienne instinctif. Il en est de même pour la maîtrise des issues de secours et des moyens matériels d'alerter ou de se défendre : il convient de connaître parfaitement les lieux afin de les parcourir sans entrave en cas de panique ou d'urgence.

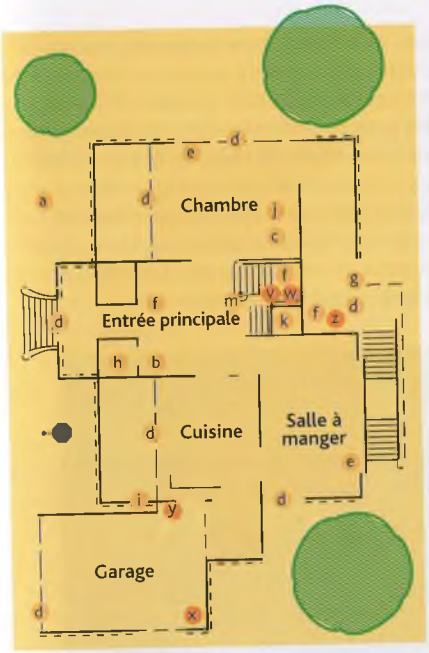
- **La zone d'observation** est l'ensemble des lieux permettant de « voir sans être vu » (facilement par un intrus éventuel). Dans le cas d'une maison clôturée, cette zone peut être enrichie de détecteurs de présence qui signaleront dans l'obscurité toute personne indésirable. Les plus sensibles à la sécurité de leur domicile pourront même disposer des caméras de surveillance sur réseau IP qui, pour un coût relativement réduit, diffuseront sur internet (accessible depuis un mobile WAP) une ou plusieurs vues de votre domicile. L'alarme reste toutefois aussi une valeur sûre, ainsi que les chiens de garde, très dissuasifs pour surveiller un domicile et protéger ses occupants.

Figure 9
Protéger son domicile en son absence.

Type de protection	Les plus	Les moins
Pancarte extérieure annonçant une alarme ou un piège	Économique 1er niveau de dissuasion	Annule l'effet surprise d'une alarme
Blindage et grilles de protection	Frein physique Moyen de ralentir un intrus	Jamais inviolable Coût
Alarme simple	Variété des modèles	Vos voisins réagiront-ils si la sirène sonne ?
Alarme reliée à une société de gardiennage	Intervention d'un professionnel assurée	Délais d'intervention variables Coût
Système de télésurveillance (caméras)	Permet de soi-même juger de la situation à distance	Si branché sur le circuit électrique/IP de la maison, facilement désamorçable
Chien	Dissuasif et efficace	Contraintes d'un animal domestique
Piège		Illégal et risqué non recommandé

approfondissez ce sujet sur
PROTEGOR.NET

Consacrer un budget à la sécurité de son domicile, de son véhicule, de sa personne et de sa famille est nécessaire à une bonne sécurité personnelle – Retrouvez des exemples de budgets « sécurité personnelle » sur www.protegor.net



ANTI-VOL

- a Pancarte
- b Écran de contrôle
- c Télécommandes de contrôle
- d Contacteurs de portes/fenêtres
- e Détecteur de bris de verre
- f Détecteur de mouvement
- g Barres de protection
- h Sirène intérieure
- i Sirène extérieure & lampe
- j Bouton d'urgence
- k Lien avec société de gardiennage
- m Télésurveillance/caméras

ANTI-CATASTROPHE

- v Détecteur de fumée
- w Détecteur de monoxyde de carbone
- x Détecteur de chaleur
- y Sonde de basse température
- z Détecteur d'inondation

Figure 10
Aménagements possibles de protection passive de son domicile.

Toutes les ouvertures de la maison constituent des points d'observation à l'œil nu, permettant de déceler présences, origines de bruits inquiétants, déplacements extérieurs. Il s'agit du premier cercle que les malfaiteurs franchissent afin de commettre actes de malveillance, vols, home-jacking, agressions, etc.

La zone de contrôle se compose des lieux de passages obligés afin de transiter d'une pièce à l'autre. Ces lieux permettent de réagir en fonction de la menace effective, d'adapter son comportement tout en se déplaçant dans les zones les plus sécurisées et les mieux équipées de l'habitation, ou bien de fuir par une zone d'observation le plus efficacement possible, si aucune autre alternative n'est envisageable. Il s'agit ici des couloirs, escaliers, vestibules, halls, lesquels doivent offrir aux occupants le maximum de fonctionnalité et de praticité afin de faciliter tout déplacement. Évitez donc les zones encombrées, ou mal desservies par un mobilier inapproprié et mal adapté. Les zones de contrôle sont en général des zones difficiles à sécuriser (car justement de passage et avec multiples issues) : ce ne sont pas des zones où il faut stationner.

– **La zone de sécurité** est l'ultime rempart d'une agression chez soi : c'est la pièce qui assurera à son occupant le plus d'atouts pour sauvegarder sa sécurité ou celle des siens. Les américains sont allés jusqu'à développer le concept de « panic room », ou de pièce forte disposée discrètement dans la configuration d'une habitation et offrant de multiples réponses de défense et de survie face aux pires scénarios catastrophes. Le film *The Panic Room* (2002) de David Fincher, avec Jodie Foster, évoque assez fidèlement cette notion de « chambre de sûreté ». Mais ce concept n'est pas une invention d'Hollywood. C'est par exemple un concept régulièrement décrit dans les articles de sécurité des magazines spécialisés américains.

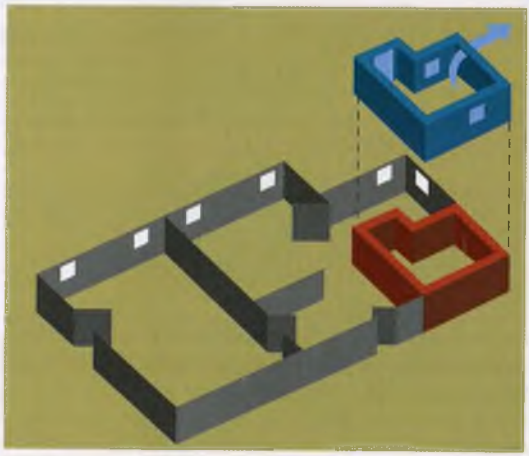


Figure 11
Une panic-room est le château fort de votre habitation. Cette pièce peut rapidement être cloîtrée et résister un certain temps à des assauts extérieurs.

Le niveau d'équipement d'une « panic room » dépend de chacun. Sans en arriver à des extrémités, d'une part très onéreuses (portes blindées dissimulées, abris, réserve d'air, de nourriture, moyens de communication ultra-perfectionnés, armes, étanchéité des lieux, systèmes autonomes de production d'énergie...) et relativement peu justifiées, il est possible de doter l'une de ses pièces de dispositifs de protection plus simples et néanmoins essentiels. Par exemple, une simple porte verrouillée et renforcée d'une chambre située à l'étage, et dont l'unique fenêtre est dotée d'un volet est une « panic room » de base.

En conclusion, la zone de sécurité peut être une pièce située en sous-sol, au rez-de-chaussée ou à l'étage, et pourra comprendre :

- Une porte résistante hermétique (contre l'intrusion et l'incendie).
- Des moyens de communication fiables : idéalement un téléphone mobile chargé (zone couverte), une radio à piles.
- De l'eau et quelques victuailles énergétiques.
- Un kit de premiers secours (voir le contenu détaillé dans la partie Équipements, page 57).
- Une ou plusieurs lampes torches à piles (ou manuellement rechargeables).
- Du matériel de défense adapté (arme à feu autorisée, bombes au poivre, matraque, couteau).

Il s'agit ici d'une zone de repli stratégique, idéale afin de pouvoir alerter les secours, se soigner, tenir plusieurs heures dans l'attente de secours extérieurs, et éventuellement assurer sa défense.

Les instants les plus propices à l'agression en ce qui concerne le domicile sont l'entrée et la sortie. La vulnérabilité de l'occupant qui s'affaire à ouvrir ou à fermer sa porte à clé, parfois en compagnie d'enfants en bas âges, ou les bras chargés de paquets encombrants, n'est pas à démontrer. Ces instants doivent être précédés de secondes d'observation rapide de l'environnement proche, propices à déceler des présences suspectes, des bruits particuliers (déplacements, pas), ou des véhicules inhabituels par exemple.

Dans les endroits quelque peu isolés, principalement en secteur rural, la nuit et le fait de se cloîtrer dans les habitations, favorisent le sentiment d'inquiétude face à d'éventuelles agressions extérieures. Les cambriolages les plus courants, ont rarement lieu lorsque les habitants sont présents à leur domicile, de jour comme de nuit. Cependant, la nuit peut être propice à davantage de discrétion dans le mode opératoire des malfaisants, ou être choisie volontairement afin de surprendre et d'extorquer les résidants. C'est notamment le cas des home-jacking, où les agresseurs pénètrent par ruse, escalade ou effraction dans le domicile afin de menacer les gens, de leur dérober documents administratifs, bancaires, bijoux, et véhicules, sans autres formes de violences dans le meilleur des cas. Il convient donc de redoubler de vigilance de nuit, surtout dans les lieux isolés et mal éclairés.

Au sujet des appartements, les zones demeurent identiques si ce n'est que les zones de contrôle, de déplacement, de transition, peuvent être représentées par des parties communes, des cages d'escalier ou d'ascenseurs.
Il est important de bien connaître la disposition de ces parties communes, les issues de secours et extincteurs seront repérés préalablement, ainsi que les plans d'évacuation.

Les déplacements dans une cage d'escalier se font de l'extérieur vers l'intérieur, avec si possible le regard projeté en avant dans les étages, au travers si possible des rampes, garde-corps.

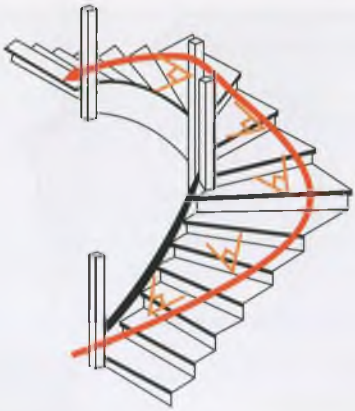


Figure 12
Un exemple de déplacement/regard dans un escalier.

En situation de fuite suite à une agression dans un appartement, il vaut mieux privilégier les escaliers à l'ascenceur, si l'étage n'est pas trop élevé et si vos moyens physiques sont bons. Dans tous les cas, il faut alerter le voisinage par des cris ou des appels au secours en manifestant votre présence et l'aspect critique de la situation.

Il est essentiel de se préparer psychologiquement en amont ne serait-ce qu'en envisageant tous types de scénarii :

- Un rôdeur peu scrupuleux découvre en approchant votre domicile, qu'une fenêtre a été négligemment laissée entrouverte, au rez-de-chaussée, et que l'habitation semble déserte. Au besoin, il sonne à plusieurs reprises à la porte afin de s'assurer de la présence effective des habitants, puis conforté se décide à s'introduire par la fenêtre.

- En pleine nuit, alors que vous dormez avec votre famille à la maison, vous entendez distinctement des bruits de grincements et de bris de verre dans votre domicile.
- Dans un pays qui connaît des heurts et des guerres civiles, une émeute et des scènes de pillages éclatent. Coupé de toute communication publique (TV, radio), vous ne pouvez que résister chez vous en vous protégeant dans l'attente des secours.

Qu'il s'agisse d'un appartement ou d'une maison, des principes de sécurité simples et efficaces garantissent les possibilités de survie et d'adaptation de l'habitant. Ces principes sont au nombre de cinq :

Figure 13
Les cinq principes généraux de protection préventive.

- **Le principe de prévention**

Il s'agit de s'entraîner et s'exercer au mieux de ses capacités afin de réduire au plus les dangers liés à l'effet de surprise et au stress. Bien connaître les issues de son domicile, les solutions pour bloquer un passage, les placements permettant de voir sans être vu, etc. font partie du principe de prévention. Sensibiliser, enseigner à ses proches les procédures à adopter et à respecter en situations d'urgence est aussi important

- **Le principe de cloisonnement**

Ce principe suggère simplement d'assurer la fermeture des portes à clés et le verrouillage des différentes issues en tous lieux et potentiellement à tout moment du jour ou de la nuit. Il inclut également la surveillance et protection des zones d'observation accessibles à l'escalade ou à l'effraction. Avant de quitter son domicile ou d'y pénétrer, il est bon de vérifier rapidement la configuration générale des lieux, afin de déceler toute trace d'effraction ou

toute présence hostile. Cela s'étend également aux systèmes automatisés de fermeture comme les portes de garages électriques : il convient d'attendre et de surveiller du regard la complète fermeture de ces issues, aux entrées et sorties. Certains habitués n'hésitent pas à s'introduire sournoisement à la fermeture des portes de garage, alors que les utilisateurs actionnent l'ouverture/fermeture sans prêter attention à de telles possibilités d'intrusion.

- Le principe d'isolement

Il s'agit de savoir sous l'effet de panique se replier judicieusement dans sa demeure afin d'organiser sa sécurité. Tout en mettant de la distance entre le danger et les occupants, il faut privilégier une pièce de repli, la fameuse « zone de sécurité » permettant survie, défense et de prévenir les secours.

- Le principe de communication

En communiquant son potentiel défensif à d'éventuels intrus, l'occupant peut dissuader voire mettre un terme à la spirale d'agression engagée. Cette communication peut être verbale, manifestant un refus sans concession et une disposition à résister et vendre chèrement sa peau en cas de persistance. Une voix ferme et appuyée, un ton décisif et haut peuvent être les garants d'une solution d'apaisement et d'une mise en fuite des agresseurs. L'occupant peut le cas échéant faire état verbalement ou matériellement des moyens de défense qu'il tient à sa disposition, des armes qu'il sait mettre en œuvre et qu'il détient (en toute légalité). Annoncer sa volonté de résister et de faire face si nécessaire peut être très dissuasif. Communiquer c'est encore alerter les secours pour signaler sa présence, sa situation. Cela peut aussi correspondre au fait de se tenir informer par tous moyens lorsque les réseaux d'informations habituels sont inaccessibles. Un mobile, un G.P.S., une radio à piles peuvent s'avérer d'une grande utilité.

- Le principe de survie

Face aux situations dangereuses, où il n'est plus possible de rester sur place afin d'organiser sa défense, il devient primordial de s'extraire par des issues initialement reconnues. L'équipement demeure également essentiel, en l'occurrence les kits de survie et moyens de défense occupent une place prépondérante pour assurer sa survie. Les priorités à garder en tête en cas de panique sont P.A.R.A. : Protection-Analyse-Réflexion-Application (se replier pour comprendre, élaborer un plan et l'exécuter).

Autres conseils lié à votre domicile, en vrac :

- Lorsque vous décidez d'emménager dans une ville, attachez-vous à choisir un quartier où le niveau de sécurité est optimal et la sensation de risque (en sortant de chez soi, du métro le plus proche, etc.) est minimale. Cet argument sécuritaire si basique est souvent oublié face à une opportunité d'avoir un logement plus grand pour le même prix... le choix dépend de votre balance personnelle.
- De nuit, ne pas sortir si vous entendez des bruits dans votre domicile : enfermez-vous dans la chambre et appelez des secours.
- Évitez de dormir totalement nu et gardez des vêtements à portée de main (il est toujours plus délicat de se trouver face à un intrus nu qu'habillé).

Protection dans un véhicule

Le conducteur soucieux de prévenir tout acte de violence à son encontre, se doit de considérer plusieurs facteurs liés aux risques d'agression lorsqu'il décide d'utiliser son véhicule. Se déplacer en voiture est un acte banal de la vie quotidienne, et pourtant, en mouvement ou à l'arrêt, l'extension de propriété que constitue la voiture peut attirer les convoitises ou représenter un symbole illusoire de sécurité, et ce, à plusieurs points de vue.

Au-delà des considérations liées au choix du véhicule, nous attirons l'attention du lecteur sur l'évidence qu'un véhicule de marque prestigieuse et haut de gamme comporte davantage de risque d'être convoité qu'un véhicule aux normes standard. Et si les grandes marques proposent des véhicules luxueux et suréquipés en terme de protection électronique, conservons à l'esprit que pour parvenir à leurs fins, les voleurs usent de procédés de plus en plus violents et soudains afin d'assurer leurs méfaits. En ce sens, dérober un véhicule luxueux sans l'endommager, avec la carte ou les clés de mise en route, avec en prime les documents afférents à sa conduite, et en option les moyens de paiements bancaires ou de l'argent en espèces possédés par le malheureux conducteur propriétaire, est un mode opératoire de plus en plus répandu. La prise de risque est minime, la violence de l'agression souvent intense et surprenante. La réalité de ce que l'on appelle "car-jacking" est une menace qui doit être prise au sérieux.

L'impression de sécurité que procure l'habitacle d'un véhicule, doit être envisagée avec précision et méthode, afin de pouvoir le cas échéant, réagir le plus justement en adoptant des comportements adéquats.

À ce titre, la montée et la descente de véhicule constituent des instants privilégiés pour les agresseurs qui considèrent le seuil de vulnérabilité du conducteur à son maximum. Ce moment de fragilité peut être apparenté à un stimulus d'agression pour le prédateur :

- Lorsque l'on se dirige vers son véhicule en stationnement, il convient de bien observer la disposition des lieux alentours.
- L'approche du véhicule doit également faire l'objet de quelques secondes d'attention afin d'observer l'état des pneumatiques, des barillets de portières, des projecteurs lumineux, puis des autres organes de sécurité.
- Lorsque l'on stationne son véhicule à moyen ou long terme, choisir un point de repère au sol (cailloux, trace de craie...) et le placer à proximité d'un pneumatique afin de constituer une marque facilement identifiable permettant de visualiser si le véhicule a été déplacé à son insu.
- Après cette procédure d'approche et de repérage d'éventuelles anomalies contextuelles, l'accès au véhicule et l'installation au volant doivent s'effectuer avec célérité et vigilance : se positionner assis au volant avec la portière ouverte, les clés sur le siège passager et l'attention focalisée sur le choix d'un CD ou la recherche de lunettes de soleil dans la boîte à gants peut s'avérer propice aux irruptions inattendues de malfaiteurs dissimulés qui n'attendaient que cette occasion pour mettre en œuvre leur intention d'agression. Idéalement, l'installation au volant devrait se faire de façon méthodique, sans trop d'hésitation.
- Dès que le conducteur s'installe au volant, et ce même avant de mettre en marche le contact moteur, il doit actionner la fermeture centralisée des portes. Et cela sans attendre la fermeture automatisée disponible sur certains modèles récents. Pour les véhicules plus anciens, dépourvus de condamnations centralisées, actionner manuellement les loquets de fermeture des portières.

De telles précautions facilitent au conducteur la mise en œuvre de son véhicule ou la prise de décision lors de phases d'agressions ou d'hostilités. Les quelques secondes de réaction que procure l'habitacle cloisonné doivent alors être exploitées au mieux.

Afin de faciliter un départ précipité et d'éviter d'inutiles manœuvres, il est nécessaire d'éviter de disposer son véhicule trop près des autres. Sur une

place de parking, que ce soit au supermarché ou dans un parking souterrain placer son véhicule dans le sens de la marche devrait être un réflexe. Dans les stationnements de rues, orienter légèrement les roues dans le sens de circulation peut permettre de gagner quelques précieuses secondes en situation de départ précipité et de démarrage d'urgence.

En mouvement, la circulation est une notion assez abstraite qu'il convient de traiter avec rigueur car le sentiment d'impunité, de protection et d'appartenance que peut représenter un véhicule peut être l'objet de douloureuses désillusions. Certains ont un sentiment d'impunité au volant, ils se sentent chez eux, à l'abri, et présentent souvent, sous stress, un comportement qu'ils n'auraient pas normalement dans leur vie quotidienne.

La circulation doit s'effectuer en harmonie avec les règles du code de la route et avec les réactions (parfois imprévisibles) des autres conducteurs usagers. Préférer une conduite souple et fluide à une conduite sportive et nerveuse. Les gains s'en font sentir immédiatement : énergie, détente, disponibilité, économies matérielles. La pratique de techniques de relaxation, de méthodes de respiration, peut offrir aux conducteurs névrosés ou stressés de bonnes solutions de retour au calme, facilitant le discernement et l'adaptation aux situations les plus surprenantes.

Lors de phases de ralentissements, d'embouteillages, d'arrêts momentanés, prévoir une distance de sécurité suffisamment importante pour pouvoir, le cas échéant réagir et déplacer rapidement son véhicule afin de se soustraire à un péril (incendie de véhicule, évitement d'un "sur-accident", menace de piétons agressifs et malintentionnés...).

Il est de rigueur, à l'arrêt ou lors de ralentissements, d'être en mesure de pouvoir visualiser en permanence le train arrière du véhicule qui nous précède, cela afin de garantir un rapide changement de trajectoire (évitement, fuite) si nécessaire. De même qu'en circulation, le respect des distances de sécurité offre au conducteur une marge de freinage confortable et un temps de réaction optimum en cas d'urgence.

Un mode opératoire éprouvé consiste à percuter légèrement par l'arrière un véhicule immobilisé à un stop ou un feu tricolore. Pendant que le conducteur descend de son véhicule afin de manifester son mécontentement et de constater les dégâts occasionnés, un complice s'empare subrepticement du véhicule de la victime et prend la fuite à son bord. L'erreur principale à ne

Figure 14 et 15
En vous garant ou à l'arrêt (feu, stop, ralentissement), prévoyez toujours une distance suffisante pour ne pas être bloqué.

pas commettre est bien de ne pas avoir pris le soin de retirer les clés de contact avant de descendre de voiture. Le fait de prendre la peine de se stationner sur le bas-côté et de verrouiller ses portes aurait été également dissuasif. Prendre l'habitude d'observer et de ne pas limiter sa vision à un effet "tunnel" peut encore permettre de distinguer quelques anomalies dans les attitudes et les circonstances.

Figure 16
Retirer sa ceinture de sécurité efficacement.

De plus, autre organe de sécurité important, le port de la ceinture de sécurité est parfois prétexte à discussion sur sa mise en œuvre lors de procédures de sorties urgentes. Sans remise en cause de la légitimité de ce port, et au-delà de toute considération tactique, une façon de préparer sa sortie existe et fonctionne très bien :

- La ceinture de sécurité qui doit être portée en permanence par le conducteur et les passagers du véhicule, peut être dégagée par le bras gauche (pour le chauffeur) qui passera sous la sangle transversale pour revenir en position normale (les deux mains à 10h10 positionnées sur le volant), à l'approche d'un arrêt brutal précédant une extraction rapide.
- La main droite viendra déverrouiller ensuite le système de blocage de ceinture.
- Le conducteur n'omettra pas dans le temps qui suit, de couper le contact et de décrocher les clés du neiman pour les conserver sur lui en sortant. L'ouverture de la portière conducteur de la main gauche sera renforcée par l'appui des pieds qui l'un après l'autre viendront exercer une poussée énergique sur la partie inférieure.

La ceinture de sécurité ainsi préparée à l'approche de l'arrêt subit, permettra une sortie rapide et sans faille.

Quelques exemples illustrent ci-dessous les risques d'une agression au volant :

- Les voleurs à la portière, qui cassent les vitres ou ouvrent les portières non verrouillées des véhicules immobilisés (feux rouges, stop...) afin de dérober tout effet personnel de valeur disposé en évidence sur un siège, ou bien encore pour arracher de force et à renfort de violence tout sac à main tenu par une passagère !

- Lorsque le conducteur est immobilisé au volant de son véhicule et qu'il n'a pas su voir arriver un agresseur à proximité de sa vitre. Gêné par l'aspect

soudain et brutal de l'agression, par sa position inconfortable (assis et ceinturé), il peut être saisi et frappé. Une alternative consiste à entreposer de simples objets à portée de main (à proximité du levier de vitesse, sous le siège, en porte-clés...), et ce afin de constituer des armes improvisées de défense. On distingue les petits journaux soigneusement roulés, les clés assez pointues utilisées en pic, les petits tournevis, les petits racloirs pour dégeler les pare-brises, les lampes type mini-Maglite, les porte-clés tactiques Key-defender, les stylos robustes... Un petit objet robuste et pointu peut avec un certain entraînement, faire lâcher prise à un agresseur et le stopper[10] dans son dessein d'exaction.

- Dans les pires situations violentes, le conducteur peut utiliser la mise en œuvre de son véhicule afin de se dégager lorsque sa vie ou celle des passagers est menacée par un individu armé[11].

Autres conseils liés aux véhicules, en vrac :

- Se garer dans des lieux éclairés (ou qui seront éclairés une fois la nuit venue).
- Verrouiller les portières en conduite urbaine.
- Ne pas descendre de la voiture lors d'une altercation (sauf s'il y a un risque de type incendie de la voiture).
- S'entraîner à regarder/retenir les numéros de plaque minéralogique.
- Ne jamais sortir d'un véhicule sans les clés en main. Ne jamais faire confiance à une personne qui tient vos clés.
- Ne pas résister physiquement à un car-jacking – Éventuellement, selon la valeur de votre véhicule, envisager l'installation d'un système de traçage/blocage à distance via votre téléphone portable.
- Éviter les trajets quotidiens systématiquement identiques aux mêmes horaires. Prendre le temps de connaître les zones traversées régulièrement (rues adjacentes, issues, etc.).
- Dans un parking fermé, se garer près de la sortie.
- Connaître les raccourcis de son lieu de résidence (ou villégiature, etc.) vers le commissariat (ou la gendarmerie) et l'hôpital.
- Regarder régulièrement dans le rétroviseur.
- Si possible, informer une personne de vos trajets et du temps approximatif d'arrivée (ou de retour).

10 *Attention à agir systématiquement en état de légitime défense, avec la notion de proportionnalité à l'attaque toujours à l'esprit.*

11 *L'utilisation du véhicule en mouvement à des fins de défense personnelle peut être qualifiée au regard de la loi comme une utilisation d'arme par destination. Donc prendre garde à toute utilisation abusive et disproportionnée de son véhicule à l'encontre d'une tierce personne, et ce même en situation d'agression.*

- Éviter d'attendre le dernier moment pour faire le plein (idéalement, avoir toujours au minimum 1/3 de plein).
- Dans le cas d'un stationnement isolé pour un temps assez long, prendre le temps de vérifier que personne ne s'est introduit à l'intérieur et qu'il n'y a aucune marque suspecte.
- Eviter de s'approcher de son véhicule si des personnes louches tournent autour.

GHB, la drogue du viol

Différentes formes de substances peuvent amoindrir voire modifier complètement l'état d'une personne. Des individus peu scrupuleux peuvent ainsi tenter de profiter de quelqu'un en obtenant des faveurs, ou en lui dérobant ses biens. Ainsi, dans le milieu de la nuit la plupart du temps, une molécule appelée GHB (Gamma Hydroxy Butyrate) continue de faire des ravages. Il s'agit à la base d'une molécule anesthésique à usage médical. Son utilisation détournée et son action euphorisante et sédative sont propices aux pires stratagèmes. Le GHB est consommé et vendu sous forme de poudre soluble ou de liquide. L'ingestion du produit fait rapidement perdre à la victime ses repères. Les effets se manifestent rapidement (15 minutes environ) et peuvent durer plus d'une heure. Les symptômes sont une légère euphorie puis une capacité de communication amplifiée... et parfois des vertiges, des nausées, des contractions musculaires ou des hallucinations. Signalons qu'en cas d'association avec de l'alcool (la première drogue du viol étant l'alcool !), ou lors de surdosage, le GHB peut provoquer une altération de la conscience, voire un coma suivi d'une amnésie.

Attention donc à ne pas quitter son verre de vue lors de soirées agitées, et de ne pas reboire dedans une fois abandonné.

DAB piégés

De fausses façades de Distributeurs Automatiques de Billets (DAB) amovibles avec lecteurs électroniques de cartes bancaires incorporés, peuvent être apposées sur des DAB. Il peut s'agir de vulgaires imitations disposées et maintenues à l'aide de ruban adhésif double face, ou bien de dispositifs plus sophistiqués ressemblant à s'y méprendre aux vraies façades de DAB. Ces redoutables dispositifs se composent parfois d'un œil optique qui filme la victime ou plutôt sa main en train de composer son code, d'un faux clavier et d'un lecteur de cartes rajouté par-dessus le modèle original. Un récepteur est souvent entreposé à proximité (dans le top case de scooter par exemple). À l'approche d'un DAB, il est bon d'inspecter les alentours de manière à pouvoir déceler la présence éventuelle d'un « prédateur urbain ». Ce genre

de prédateur est disposé généralement à proximité de l'appareil et semble à la fois nerveux et observateur (dissimulés à l'affût pour récupérer leur matériel d'escroquerie), tentant de déceler ainsi la présence de policiers éventuels, et la survenue d'une victime potentielle. Devant le DAB, il faut vérifier à la main que la façade et le lecteur sont bien fixés et intégrés à l'ensemble ; Vérifiez également en baissant la tête qu'une réglette avec lecteur optique ne se situe pas collée au dessus du clavier de numérotation.

Certains lecteurs de cartes sont délibérément obstrués (à l'aide de tickets de métro par exemple), afin d'y piéger des cartes : c'est le « collet marseillais ». Un mince dispositif à base de colle et fil de fer permet de récupérer la carte bancaire ainsi retenue à l'intérieur du lecteur. La victime pense alors qu'elle a mal composé son code confidentiel et que sa carte a été « avalée » par la banque. Lorsque la victime a composé son code, un individu l'a observé attentivement. Une fois la victime repartie, l'individu récupère la carte bancaire, et muni du code confidentiel effectue le plus de retraits possibles en un minimum de temps. Il est donc important de faire attention à ce que personne ne puisse vous voir composer votre code, et ne faire confiance à aucune personne qui vous propose de l'aide alors que votre carte est bloquée. C'est souvent les soirs après fermeture des établissements bancaires, et les veilles de week-end ou jours fériés que les DAB sont piégés, car les réclamations et démarches d'opposition ne peuvent pas se faire immédiatement (donc si vous pouvez prévoir le moment de votre retrait, faites-le à une heure d'ouverture de la banque). Gardez avec vous le numéro pour faire opposition sur votre carte, et appelez-le immédiatement si votre carte est bloquée et la banque associée au DAB fermée. Et dernier conseil qui va de soi : évitez les DAB trop isolés la nuit et mal éclairés...

En termes de sécurité, suite aux nombreuses escroqueries « à la fausse façade », les banques ont développé un système de sécurité dénommé « anti-skimmer ». Cela constitue une contre-mesure favorisant la lecture sécurisée de cartes bancaires. Cet « anti-skimmer » est une excroissance de forme rectangulaire, en métal, qui se positionne sur la bouche du distributeur. Tous les DAB n'en sont pas pourvus. Des escrocs ont cependant réussi à inventer une parade pour contourner ce système de protection, en créant de faux « anti-skimmers » (dispositifs de lecture des pistes magnétiques des cartes) qu'ils apposent sur les emplacements d'authentiques « anti-skimmers ». Un faux clavier s'ajoute au dispositif d'escroquerie, en s'accolant par-dessus l'original. Votre vigilance doit donc porter sur l'observation des finitions du DAB que vous utilisez, ainsi que sur toute modification structurelle artisanale... Ces « trucages » laissent se dérouler les retraits normalement pendant que vos données sont enregistrées sur le support, pour être ensuite exploitées avec votre code confidentiel. En cas de doute, changez de DAB ou retirez au guichet !

Une fausse façade utilisée par des escrocs : à s'y méprendre !

Les faux employés frappent encore !

De nombreux vols ou tentatives d'escroqueries sont commis par des délinquants qui usurpent une fonction, en portant parfois l'uniforme qui correspond à cette fonction. Il peut s'agir de faux employés des Eaux, d'EDF/GDF, d'employés de mairie recenseurs, de faux ramoneurs, etc... Ils prétextent aux interphones ou derrière les portes de leurs victimes, des vérifications ou interventions urgentes à faire. Une fois introduits à l'intérieur des domiciles, ils procèdent à des vols (argent, moyens de paiement, bijoux de famille, œuvres d'art...). Une attention toute particulière peut être portée aux faux policiers : généralement habitués à œuvrer en binôme, l'un se présente en tenue civile, exhibant une fausse carte professionnelle et explique à la future victime qu'un cambrioleur (que la victime aura peut-être aperçu auparavant devant sa porte ou dans le couloir...), s'est introduit dans plusieurs appartements pour y commettre des méfaits avant d'être finalement arrêté par la police. Ce faux policier invite chaleureusement sa victime à faire le tour de son appartement afin de vérifier que rien ne lui a été dérobé. La victime, mise en confiance, conduit alors le faux policier dans les pièces où sont dissimulées ses principales richesses. Le faux policier n'a plus qu'à user de détournement d'attention, de ruse ou de violence pour se saisir des biens et prendre la fuite. Tous ces usurpateurs d'identité s'adressent en priorité à des personnes âgées, seules et vulnérables, pour commettre leurs méfaits. Les précautions permettant de limiter ces risques sont :

- Ne pas répondre/ouvrir à l'interphone à des gens que l'on n'attend pas.
- Ne pas ouvrir sa porte à des inconnus, même si ces derniers revendiquent une profession ou une fonction « rassurante ».
- Vérifier immédiatement la légitimité de la présence de ces employés en appelant le Commissariat de Police, la mairie, EDF/GDF, le syndic, etc.
- Ne pas hésiter à prévenir un proche dans les plus brefs délais (voisin de confiance, amis, famille).

En cas de doute, il est bon de se munir du signalement le plus précis de l'individu afin de le transmettre aux forces de police. Ce signalement se composera principalement de caractéristiques liées au type de l'individu (caucasien, africain, méditerranéen, européen de l'est, etc.), à son âge approximatif, sa taille, sa couleur de cheveux (dont moustache et barbe), sa corpulence et sa tenue vestimentaire... et si possible sa direction de fuite et son mode de fuite (à pied, en voiture avec son type et immatriculation).

Pickpockets et terrassiers en action

Habiles en détournements d'attention, les pickpockets s'emparent principalement de portefeuilles et d'appareils électroniques. Dans le métro et autres lieux (souvent touristiques) favorables au confinement, les portefeuilles sont très vite vidés de leurs espèces et jetés dans des poubelles proches ou dissimulés derrière des panneaux muraux publicitaires. Sur les terrasses de café, où beaucoup posent négligemment leurs effets personnels sur les tables, les pickpockets sévissent en prétextant par exemple la vente d'un journal ou une pétition à remplir, lesquels servent d'écran pendant que leur seconde main s'empare de l'objet convoité. D'autres encore plus habiles œuvrent « au tactile » dans une file d'attente, une foule. Les vestes déposées sur les dossiers de chaises au restaurant, au café, sont également très prisées ! Les terrasses sont aussi chaque été victimes de nombreux vols à la tire. Et ce n'est pas par hasard que dans le jargon policier, ces pickpockets professionnels sont surnommés « les terrassiers ».

Pour finir, la technique dite du « dos à dos », est encore assez répandue. Le voleur se positionne dos à vous en faisant mine de chercher quelque chose dans ses poches, alors qu'en fait c'est dans les poches de votre veste qu'il fouille !

Donc lorsque vous êtes en dehors de chez vous, il est utile de bien choisir dans quelles poches (fermées) vous placez vos objets de valeur, et visualiser/sentir leur emplacement (et leur éventuel absence). En terrasse, il ne doit y avoir que les consommations sur la table, les sacs étant à vue, à vos pieds avec la bandoulière passée autour du pied de votre chaise. Et quand il y a foule, la vigilance est accrue (surtout si bousculade).

Le positionnement, une prévention tactique

Savoir bien se positionner est une mesure de prévention très utile, qui permet d'éviter bon nombre de menaces. Le principe de base est de faire face au danger, i.e. se placer dos au mur afin d'ouvrir son champ de vision au maximum (et surtout de la visibilité sur les issues d'où peut arriver la menace).

Par exemple :

- **Dans le train, métro, RER :** idéalement dos à une paroi, faisant face à tout le wagon, et si cela n'est pas possible, rester loin du couloir et penser à contrôler la direction d'où peut survenir un danger.

- **Dans le bus** : idéalement à l'arrière, dos contre la paroi arrière, sinon près du chauffeur.
- **Dans un avion** : idéalement à l'arrière (le plus de chance d'être survivant en cas de crash), et loin des parois (pas assez protectrices lors d'un crash).
- **Devant un DAB** : face au DAB il est possible de s'orienter à 45° (pour bloquer toute visibilité du côté où se trouve le clavier par exemple), mais il faut alors ne pas se bloquer une demi-périphérie de visibilité pendant la durée totale de l'opération de retrait ; il est prudent de changer de position pendant le retrait pour avoir un œil sur les éventuelles personnes qui se sont rapprochées.
- **Dans une porte cochère** : le danger peut venir de derrière soi ou de derrière la porte, il faut donc faire attention pendant la combinaison du digicode (voir encadré), à savoir être vigilant et ne pas laisser quelqu'un s'approcher dans son dos, et lors du passage de la porte, ne pas entrer tête baissée et pressé sans faire attention à quelqu'un qui pourrait être soit plaqué contre la partie fixe de la porte, soit derrière la porte que vous poussez.
- **Dans un restaurant** : idéalement dos à un mur, faisant face au passage. Dans une salle privée, ce sera, comme dans la tradition chinoise, faisant face à la porte (là d'où vient le danger).
- **Sur une terrasse** : dos au restaurant, face à la rue.
- **Dans une boîte de nuit** : veillez à savoir où se trouvent les sorties de secours dès votre entrée dans l'établissement pour savoir où vous diriger en cas d'urgence.
- **Dans des toilettes publiques** : préférez les toilettes fermées aux « pissotières » quand vous avez le choix. Sinon, choisissez celle qui vous laissera le temps de voir approcher une personne et de ne pas être surpris.

Astuces digicode

- Une personne attend devant votre immeuble, elle n'a pas le code : si son allure est suspecte, faites un tour du quartier et revenez... ou bien entrez dans un entrebâillement de porte qui ne lui laissera pas le temps d'entrer. Cela paraît assez mesquin, mais responsable : si cette personne est un agresseur et que c'est par votre faute qu'il arrive à pénétrer dans votre résidence, vous aurez contribué à son crime. Tout dépend de la suspicion que suscite la personne en question. Si la personne est une dame d'un certain âge, lui fermer la porte au nez ne serait pas très poli.

- Une personne vous regarde quand vous composez le code : trompez-vous dans le code et noyez-le de chiffres... dans le flot de chiffres vous intégrez le code. Par exemple si le code est 6224, tapez 6262248. Cela vaut mieux que de placer votre corps entre lui et le clavier pour masquer le numéro, cela exposant votre dos à un agresseur potentiel !
- Demandez à votre conseil syndical de faire changer le code régulièrement (e.g. tous les six mois), et évitez les clés de type Vigic[12] si le système (ou le nombre de propriétaires dans la résidence) ne permet pas de les désactiver facilement lorsqu'elles ont été égarées ou volées.

Autres conseils d'attitude, en vrac :

- À pied, en vélo ou en voiture, lorsque vous êtes suivi par quelqu'un, modifiez votre destination si cette dernière est un lieu associé à votre identité (résidence, bureau), rapprochez-vous des endroits fréquentés, idéalement vers des policiers ou des agents de sécurité puis attendez de voir comment l'individu réagit.
- Lorsque vous décidez de sortir (restaurants, cinéma, boîtes, etc.), pensez au niveau de sécurité du quartier envisagé dans votre processus de choix du lieu.
- Lorsque vous entrez dans un lieu, repérez les accès, les issues de secours, les abris et les objets utilisables. Observez les personnes qui gravitent autour de vous.
- Lorsque vous ouvrez une porte, prenez l'habitude de toujours introduire un pied entre la porte et vous (pour éviter qu'un coup dans la porte ne vous touche au visage).
- Lorsque vous vous trouvez dans une situation potentiellement à risque, prenez un objet usuel dur (parapluie, clés, etc.) dans votre main forte prêt à être utilisé en percussion ou projeté au visage de l'agresseur.
- Évitez les piercings sur des zones visibles, ils seraient la première cible de vos agresseurs (inversement si votre agresseur en porte, n'hésitez pas à tirer dessus).

12 *Clé magnétique qui évite d'avoir à taper le code.*

II. ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Ce chapitre détaille les trois typologies d'équipements qui permettent d'aider leur utilisateur dans des conditions difficiles comme :

- Un accident personnel (une chute, une chute d'objet, une percussion par un véhicule, etc.).
- Une catastrophe naturelle (inondation, intempéries, séisme, etc.).
- Une catastrophe accidentelle (incendie, explosion, accidents de la circulation, etc.).
- Une situation conflictuelle (agression, émeute, etc.).

Figure 17
Les trois typologies de matériels et accessoires à envisager.

Vêtements et matériels de protection

La qualité des vêtements portés lors d'activités quotidiennes, qu'elles soient de loisir ou professionnelles, joue un rôle prépondérant dans le bien-être (confort, pratique) et la protection (sécurité, contrôle thermique). Un vêtement peut s'avérer déterminant dans un contexte de survie urbaine. Le progrès technologique et les retours d'expériences de spécialistes confrontés aux plus dures exigences en terme de survie (aventuriers, militaires, sportifs de haut niveau...) ont permis d'élaborer dans différentes marques et concepts, des vêtements techniques et fonctionnels destinés à conforter l'individu dans ses activités les plus extrêmes. Le stress, l'effort physique, la recherche de mobilité et d'aisance dans ses déplacements, font qu'à court terme, la fonctionnalité d'une veste, d'un pantalon, d'un tee-shirt ou d'un sac à dos, peut faire la différence entre durer et endurer.

Les critères de sélection d'un vêtement adapté se décomposent en quatre caractéristiques :

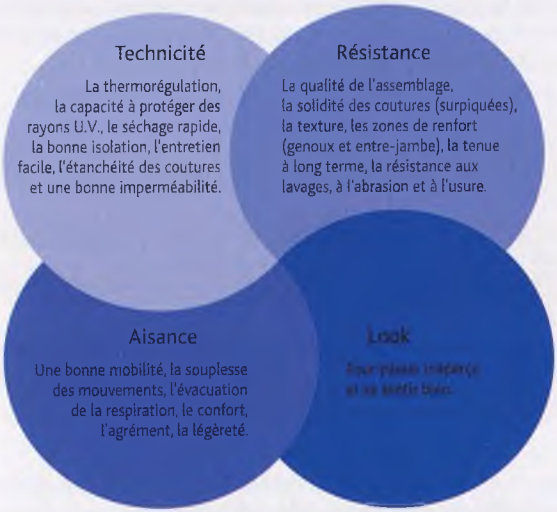


Figure 18
T.R.A.L. quatre critères de sélection d'un vêtement.

Certaines textures de vêtements offrent en plus d'un confort bien étudié, des capacités de transfert d'humidité et de thermorégulation très performantes. Se sentir bien dans ses vêtements et savoir qu'ils offrent une fonctionnalité permet à tout un chacun, lorsque les circonstances se présentent, de repousser un peu plus loin les limites du supportable et d'aller au-delà de celles que l'on peut se fixer. L'équipement idéal n'existe pas. C'est simplement celui qui offrira à un moment donné le maximum d'atouts à son utilisateur, et ce en fonction de ses ressources (mentales et physiques), et de ses capacités à les choisir et à les exploiter judicieusement.

Un bon sac à dos se fera rapidement oublier si l'on a besoin de courir ou d'escalader une grille, un portail, un amas de béton... ou de combattre.
L'ergonomie et les contenances de ses équipements ne doivent pas être choisies au hasard, mais bien étudiées pour répondre à des besoins précis.
L'équipement se doit d'être stratégique : il faut le sélectionner et l'adopter en fonction de son environnement (urbain, rural, naturel, à risque...), de ses capacités à le mettre en œuvre et à en tirer des bénéfices, ainsi que de la facilité à se le procurer (budget et disponibilité).

Vous trouverez en annexe une liste d'équipementiers qui proposent du matériel en général bien conçu et de bonne qualité.

Il est primordial de tester par soi-même ses propres équipements afin de connaître leurs limites et les appréhender au mieux. Il est aussi bon de se demander comment le vêtement réagira à des conditions extrêmes, comme le feu ou la glace. Par exemple dans le cas d'une explosion ou d'un feu, un vêtement en nylon causera beaucoup plus de blessures à son propriétaire que s'il était en coton ou en laine.

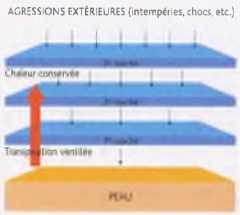


Figure 19

Un concept utile lorsque l'on s'équipe est de « penser multi-couches ». **Généralement il est dit qu'il faut trois couches pour être bien protégé** *(voir Figure 19)* :

- Une première couche régule la transpiration (tee-shirt, tricot de peau, sous-vêtement technique type Under Armour®, etc.).
- Une seconde couche maintient la chaleur corporelle (sweat-shirt, pull-over, vêtement technique, etc.).
- Une troisième couche protège des éléments extérieurs : vent, neige, pluie, etc. (anorak en gore-tex®, parka militaire (type M65), coupe-vent technique, etc.).

Lorsque l'on s'habille le matin, la tenue envisagée est souvent destinée à être portée une journée, puis être changée (au moins le temps d'une nuit). Dans une situation difficile (ascenseur bloqué, transports paralysés, accident...), il faudra peut-être supporter vos vêtements plusieurs jours, et le confort ne sera alors plus du tout un luxe.

Les chaussures, au même titre que tous vos vêtements, peuvent tenir non seulement un rôle de protection (du pied), mais aussi de défense (outil de frappe) et de survie (en situation extrême, il est important de pouvoir marcher dans les meilleures conditions). Les chaussures idéales concilient donc souplesse et confort avec des aspects protectifs au niveau de la semelle, du dessus de la chaussure, des pare-pierres, etc.

Il est à noter aussi certains vêtements conçus spécifiquement pour certains types de protections :

- Les chaussures de sécurité, coquées en métal, avec une semelle anti-perforation (et antidérapante bien sûr).
- Les gants anticoupures (e.g. ceux de la marque Hatch), doublés en matériaux de type kevlar, qui même s'ils ne résisteront jamais à une

coupe de plein fouet ni à une pique profonde, assureront une certaine protection si vous deviez saisir une main armée d'une lame.

- Les coudières et genouillères, dont certaines marques (comme Crye Precision) les intègrent à l'intérieur des vêtements, sont très pratiques si vos activités vous amènent à solliciter vos articulations.
- Le gilet pare-balles, traditionnellement réservé aux forces de police ou militaires et à certaines personnalités sensibles, sauve bien des vies dans les milieux où les armes à feu sont de rigueur. Les gilets sont classés selon des degrés de protection (voir encadré).

Exemple d'un gilet IIIA.

Niveaux de certifications pare-balles	
	Niveau I (> 300 joules) : premières générations de matériaux pare-balles en fibres qui peuvent arrêter du calibre .22 et du calibre .38 à faible vélocité ; ce niveau de protection est devenu désuet. **Niveau IIA (> 700 joules) :** arrête la plupart des munitions d'armes de poing (.357 Magnum, 9mm, etc.) à faible vélocité. **Niveau II (> 800 joules) :** munitions à vélocité intermédiaire tirées par des armes de poing (canon de 6 pouces maximum). **Niveau IIIA (> 1300 joules) :** arrête les calibres d'armes de poing jusqu'au 44 magnum balle plomb, certains projectiles multiples (chevrotines cal 12) et les rafales de pistolets mitrailleurs. **Niveau III (> 3400 joules) :** conjonction de plaques souples IIIA et de plaques en céramique et composites, permet d'arrêter les munitions de fusil d'assaut standard et premier niveau d'armes de sniping. **Niveau IV (> 4000 joules) :** niveau maximal de protection, conjonction de plaques souples IIIA avec des plaques de protection dures en céramique et feuilleté de matériaux composites contre les munitions perforantes et à très haute vélocité (réservé aux professionnels).

approfondissez ce sujet sur
PROTEGOR.NET

Retrouvez l'article *La vérité sur les gilets pare-balles* par Yann Cossonnet sur www.protegor.net

Armes et accessoires de défense

Les armes sont d'une très grande variété, et il est possible de les classifier de très nombreuses manières. Dans le cadre de la sécurité personnelle, limitons-nous à la distinction suivante :

- **Les armes de dissuasion,** qui par leur caractère impressionnant, peuvent couper court à un début d'agression (e.g. le fameux « bout de tube » dans la voiture, un couteau à la Crocodile Dundee, etc.).
- **Les accessoires de self-défense,** qui permettent de blesser de manière non létale, un adversaire pour limiter les risques juridiques (e.g. une bombe lacrymogène, une matraque).
- **Les armes de survie,** souvent mortelles, qui sont là pour sauver votre vie (e.g. armes à feu, couteau tactique).

Les armes et accessoires de défense décrits dans ce chapitre ont pour vocation de neutraliser un agresseur, idéalement sans lui causer de dommages létaux, et ce afin de limiter les conséquences judiciaires qui découlent de la neutralisation d'une personne. L'utilisation de ces armes et accessoires de défense peut parfois entraîner la mort, comme il est possible de causer la mort d'une personne avec une pierre, un bâton, une fourchette, un fer à repasser, une clé USB métallique... la plupart des objets communs.

Les armes et accessoires de défense cités dans ce chapitre et présentés plus loin dans la rubrique self-défense ont été sélectionnés selon deux critères :

- Leur côté pratique.
- Leur dangerosité relative pour l'agresseur (au sens où le risque d'entraîner la mort est limité, comparé aux armes que nous déconseillons par la suite).

Le critère de dissuasion a été écarté de notre sélection car une arme dissuasive est toujours une arme agressive, c'est-à-dire disposant d'une mauvaise image dans le public et donc dans les yeux des policiers et juges qui pourraient être amenés à vous reprocher la détention ou le port de ces objets.

Avertissement - Rappel

Compte tenu de la législation en vigueur en France, il est strictement interdit de porter ou de transporter une arme à feu, sur soi ou dans son véhicule.

Le port d'une arme ou d'un accessoire de défense listé en sixième catégorie (arme blanche) est aussi interdit en France. Si la police venait à vous contrôler en possession d'une telle arme, l'arme serait bien entendu confisquée, mais de plus vous risqueriez une amende et une peine de prison ferme – selon le degré de « compréhension » du policier et du juge.

Conseil : *dans le cas d'un contrôle en possession d'une arme blanche, admettez toujours votre tort et soyez très respectueux. Soyez franc, les policiers sont des hommes de terrain qu'il est difficile d'« embobiner ».*

Voici quelques accessoires de défense efficaces, disponibles dans le commerce (détention libre, port limité) :

- Le kubotan ou tout autre porte-clés multi-usage.
- La lampe de défense (de type Surefire).
- La bombe lacrymogène « OC » (gazeuse).
- Le « Stungun » (ou matraque électrique).
- La matraque télescopique (bâton de défense).
- Le flashball et les pistolets Gomme-cogne (pour chez soi).
- Le porte-monnaie de type Sap et le bracelet métallique de défense (Fred Perrin Concepts).
- Le petit poing de défense (type Joussot/FISFO).
- Uniquement pour ceux qui sont à l'aise avec, un petit couteau de défense (ou « de survie » devrait-on dire), de type « Griffe », « Shark » ou « HideAway ».

Figure 20
Campagne contre le port du couteau à Belfast (2006).

01

PHOTO 01
Ouverture rapide d'un pliant d'une main, grâce à sa wave (encoche sur le dessus de la lame, à sa base).

Couteaux, au-delà de la loi, le danger

La loi classe en catégorie 6 la plupart des couteaux. Considérés comme des armes, les couteaux sont autorisés à la détention, chez soi, mais pas au port. Il est donc, mis à part les petits couteaux sans système de verrouillage de la lame, interdit d'avoir un couteau sur soi, en France.
Certains, soucieux de leur sécurité et de leur survie, bravent cette loi. Le couteau est une arme extrêmement dangereuse, très redoutée en combat. Le meilleur expert de self-défense ne pourra jamais vous garantir qu'il se sortira indemne d'une agression au couteau. Il est important de savoir que mal maîtrisé, un couteau peut rapidement se retourner contre son détenteur. Il est donc par exemple de très mauvais conseil d'inciter sa petite amie à avoir un couteau sur elle pour pouvoir se défendre « au cas où ». Un trousseau de clés sera tout aussi efficace et moins risqué !

Les personnes qui connaissent bien les couteaux et s'entraînent à leur maniement en situation de combat jugeront des risques qu'ils encourent à conserver une telle arme sur eux, en fonction des endroits où ils se rendent. La question de fond à se poser est « comment vais-je réagir si je porte un couteau? »... si vous risquez de dégainer votre couteau de manière illégitime, par exemple lors d'une simple agression verbale ou à mains nues, il est préférable que vous n'en portiez pas. Le couteau doit être porté par des personnes entraînées, calmes, capables d'avoir le recul nécessaire en toute situation et qui ne sortiront leur arme qu'en cas de survie ultime.

Les couteaux urbains

L'utilité et l'apport d'un petit couteau fonctionnel et de faible encombrement ne sont plus à démontrer, que ce soit dans un contexte de survie et de secours, ou d'utilité et de service. Qu'il s'agisse d'une petite lame fixe ou pliante, peu importe... La fonctionnalité de l'ensemble « lame fixe + étui » ou du système de port (pliant et clip de port/« wave ») sont à déterminer en adéquation avec ses habitudes, sa façon de se vêtir et ses critères personnels de sélection. De nombreux fabricants industriels proposent des gammes de petits couteaux performants, avec clip de transport, matériaux de qualité et assemblages robustes. En ce qui concerne les lames fixes, nous nous orienterons davantage vers des couteliers-forgerons exigeants et réputés qui confectionnent des petites lames fixes avec un sens de l'efficacité caractéristique (e.g. « Griffe », « Shark », « Kiridashi », « HideAway »).

Dans le plus pur esprit de l'EDC américain, un petit couteau à vocation utilitaire, secouriste et éventuellement défensive (extrême cas d'urgence) doit faire partie de l'équipement type de la personne soucieuse de sa sécurité et exigeante en terme de pragmatisme. Un couteau comportant une lame discrète et aisée à porter devient rapidement indispensable, que ce soit au bureau (ouverture de courrier), à l'atelier (liens à couper), en livraison (ouverture de cartons), dans ses déplacements (se nourrir) ou en intervention (professionnels de type pompiers, policiers).

Le port d'un couteau est réprimé par la loi, quelle que soit sa dimension. Cependant, une petite lame d'aspect neutre, non agressive et avant tout fonctionnelle sera moins impressionnante qu'une paire de ciseaux de coiffeur, un cutter, un grand tournevis ou autre couteau fixe de table ! Nous privilégions donc l'adoption d'une lame aux dimensions réduites (moins d'un pouce de longueur), et à la prise en main bien étudiée et ergonomique.

Un système de port pratique et discret consiste à s'équiper d'une lame fixe munie d'un étui en Kydex ou Concealex (rétention de la lame par frottement), lequel est doté à son extrémité de deux trous facilitant le passage d'une drisse. Cette drisse rend immédiatement la lame pratique à porter autour du cou, discrètement sous une chemise ou un tee-shirt. De plus, avec ce type de système, la lame et son étui peuvent être habilement placés au fond d'une poche de pantalon, avec la drisse nouée autour de la ceinture. Ainsi disposés, le couteau et son étui facilitent une extraction rapide en cas d'urgence, l'étui restant suspendu à la ceinture. Idéalement pensé, ce type de port est très pratique, surtout lorsque les lames à extraire sont conçues avec un anneau, du style de la Griffe, du Shark ou du HideAway Knife. Les petits couteaux avec anneaux sont d'une praticité extrême, car ils permettent d'accomplir des tâches annexes sans devoir les poser, tout en gardant la lame en main : par exemple, franchir un obstacle, grimper à une échelle, découper le pantalon d'une victime pour accéder à sa blessure, maintenir une personne ou un outil, quelles que soient les conditions.

Pour finir, le mode de port d'un couteau destiné à un mode de vie urbain, doit être pensé pour pouvoir être utilisé aisément dans n'importe quelle position, assis en voiture, debout immobilisé dans un ascenseur, allongé dans des gravats, avec une seule main, etc.

02
03
04

PHOTO 02
Dégainage rapide d'un HideAway dont l'étui est accroché dans la poche (par une pince crocodile comme ici, ou une épingle à nourrice).

PHOTO 03
Dégainage d'une Griffe Perrin en port de cou.

PHOTO 04
Dégainage d'un PPF dont l'étui est accroché à la ceinture par sa drisse.

Voir en page 151
pour une présentation plus détaillée et des conseils d'utilisation des principaux accessoires de défense.

Nous déconseillons fortement :

- Tous couteaux dont la lame est suffisamment longue pour atteindre des organes vitaux, et en particulier les couteaux qui ont une allure très agressive.
- LeTaser (pistolet électrique), qui est une arme de quatrième catégorie, difficilement rechargeable, et réservée aux forces de l'ordre.
- Le Jet Protector (pistolet à gaz projeté), qui nonobstant son utilisation unique, pourrait être confondu de nuit avec une arme à feu par les forces de l'ordre vous voyant l'actionner.
- Le tonfa (ou PR24), qui reste traditionnellement une matraque de la police en tenue, et donc difficile à porter de manière discrète.
- Le nunchaku, la chaîne de moto ou triplex, le nerf de bœuf, le coup de poing américain traditionnel en métal, et toutes autres armes qui sous-tendent une image de voyou.

EDC, kits d'urgence et de survie

Un EDC (« Every Day Carry ») est un accessoire porté sur soi dans la vie quotidienne. Nous vous conseillons :

- **Les indispensables :** portefeuille (avec argent, carte de crédit - pouvant faire « sap »), porte-clés, téléphone mobile [13], stylo en métal, pince multi-tool (ou couteau suisse), lampe (soit de type Surefire/défense, soit sur porte-clés de type Inova).
- **Les utiles :** bombe au poivre (gel ou gaz), briquet (Zippo ou type mini-chalumeau), petit couteau de défense, kit de premiers secours, faux portefeuille (carte de crédit périmée, 5 €), porte-badge/carte de métro en plastique dur, ceinture, sacoche [14].
- **Les contextuels :** lunettes de soleil, GPS, poignard de survie, extincteur (dans votre véhicule), grosse lampe (dans votre véhicule), ceinture à billet et/ou pochette intra-pantalon (en voyage), drisse, serflex, « duct-tape » (rouleau adhésif toilé gris), chapelet, bâton de marche, système d'hydratation de type CamelBak, etc.

13 *N'oubliez pas que votre mobile peut servir aussi de petit éclairage dans un cas d'obscurité soudaine !*
14 *Sac à dos de petite contenance (10-20 litres), sacoche, pochette de ceinture, mallette porte-documents, sacoche d'ordinateur.*

Trousse de secours, kits d'urgence et de survie

Nous vous conseillons d'avoir, selon vos types de déplacements soit un mini-kit de secours que vous pouvez glisser dans votre mallette ou votre sac, soit une trousse de premiers secours plus complète[15].
Des kits tout faits existent dans le commerce ; si vous souhaitez le constituer à votre convenance, voici quelques idées d'éléments utiles :

- Paquet de compresses stériles, boîte de pansements divers.
- Sutures en gel ou bandelettes adhésives.
- Compresses hémostatiques (pour arrêter une hémorragie), poudre hémostatique.
- Unidoses d'antiseptique / tampons d'alcool / désinfectant.
- Unidoses de sérum physiologique (pour se laver les yeux).
- Sparadrap, bandage de soutien / écharpe, épingles de sûreté.
- Ciseaux à pansement / cisaille d'urgence.
- Paire de gants en latex (pour le soin à un tiers).
- Couverture de survie.
- Antidouleur : paracétamol, diantalvic, aspirine, arnica (coups)...
- Antidiarrhéique.
- Aquatabs (purificateur d'eau).

15 *Idéalement dans une boîte dure. Si placée dans votre voiture, mettez-la dans l'habitacle, pas dans le coffre arrière.*

Voir aussi la partie « Protection en Voyage » (page 85).

02
03
01

PHOTO 01
Exemple d'un kit d'urgence idéal pour son véhicule.

PHOTO 02
Exemple d'un mini-kit d'urgence dans une boîte étanche.

PHOTO 03
Exemple de trousse de secours personnalisée et protégée... dans un gros œuf Kinder !

Le conseil de NDS (Neurone Défense Système) concernant le strict minimum à avoir sur soi :

- 1 feuille d'urgence plastifiée avec vos numéros de cartes, numéros de papiers d'identité, numéros à appeler en cas d'urgence (famille, médecin, avocat)
- 100€
- 1 lampe LED
- 1 sifflet
- 1 mini-briquet
- 1 lame

TÉMOIGNAGE

Bruno, cadre à Paris :

Je me promenais un soir tard, après une journée fatigante au bureau et un dîner un peu arrosé. J'étais alors en mission à l'étranger. Alors que je venais de pénétrer dans une ruelle mal éclairée pour rejoindre le bâtiment des expatriés où je résidais, j'ai vu trois hommes armés de gourdins courir dans ma direction. Je ne sais pas ce qu'ils me voulaient, et n'ai pas eu envie de les attendre pour leur demander. J'ai pris mes jambes à mon cou et rapidement pensé à ce que j'avais comme « matériel » avec moi s'ils me rattrapaient. J'avais mon trio fétiche :

- Un porte-clés avec une partie métallique anodine pouvant servir d'accessoire de frappe contondante.
- Une mini-bombe au poivre trouvée sur eBay par pack de cinq ou dix (cela m'évite de les sortir des poches de mes différentes vestes le soir, et en plus c'est beaucoup moins cher : si je dois en perdre une, ce sera sans regret, et si je dois en donner une à un(e) ami(e), ce sera sans hésitation).
- Et une torche électrique surpuissante (et si je n'ai vraiment pas la place, j'en ai une minuscule sur mon porte-clés).

J'ai ralenti pour sortir ma bombe, vaporisé du gaz lacrymogène derrière moi et accéléré : j'ai senti mes poursuivants perdre du terrain. Mais la grille de l'enceinte de nos habitations était fermée en raison de l'heure tardive, et pas le temps de réveiller le gardien. Grâce à la torche, j'ai pu trouver l'endroit le plus pratique pour escalader et sauter le grillage. Mon cœur n'avait jamais battu si vite – il me fallut plus de deux heures pour me calmer et réussir à m'endormir. Depuis, ce trio d'accessoires ne me quitte plus.

Trois sites pour aller plus loin

- www.preparedness.com recense tous ce dont vous pouvez avoir besoin pour « être prêt ».
- www.militarymorons.com passe en revue des équipements par des experts.
- www.donrearic.com qui consacre son site aux accessoires de défense.

Employé devant porter un costume au bureau :

- Pas de cravate dans les zones à risque.
- Stylo en métal dans une poche
- Montre ou bracelet dur.
- Carte de métro dans un étui rigide (et/ou porte-cartes de visite en métal).
- Téléphone portable.
- Portefeuille dans la poche intérieure.
- Sacoche tenue par les poignées dans la main faible (idéalement côté mur) évitez le port en bandoulière.
- Clés dans la main forte dans une zone à risque.
- Chaussures avec semelles antidérapantes.

- Sac à ordinateur portable.
- Couche de protection pare-balles (pour transformer le sac en bouclier de protection).
- Lampe de défense.
- Couteau ou multi-tool.
- Aérosol au poivre (à mettre dans une poche ou dans la main en zone à risque).
- Mini-kit d'urgence avec une compresse hémostatique, des mini-doses de sérum physiologique, un désinfectant, quelques pansements et médicaments, etc.

Individu en habits demi-saison :
- Pantalon solide, sobre, aux nombreuses poches (ici Carhartt).
- Trois couches : tee-shirts techniques pour un confort optimal en toutes conditions, et sweat-shirt adapté.
- Chaussures renforcées.
- Téléphone portable, PDA, Lecteur MP3.
- Portefeuille placé dans une poche zippée.
- Stylo en métal.
- Porte-clés de défense.
- Bombe OC.
- Bracelet.
- Lampe Surefire.
- Faux portefeuille dans la poche arrière.

- Multi-tool accessible rapidement.
- Mini-kit d'urgence.
- Barres énergétiques.
- Lunettes de soleil.
- Bouteille d'eau (certains sacs sont dotés d'un système d'hydratation intégré).

Scott Brennan, de l'importance de l'équipement

Scott Brennan est policier dans les îles San Juan au large de Seattle, état de Washington, USA. Scott Brennan est instructeur de kali, de l'école Lucay-Lucay, et de Jeet-Kune-Do. Hoplophile convaincu, Scott Brennan fut aussi le premier à éditer des vidéos sur la pratique du couteau philippin, et entraîne aujourd'hui ses collègues au tir de combat et aux tactiques de défense.

Note : Scott Brennan est américain et la législation en vigueur dans l'État de Washington permet le port d'armes blanches et à feu si elles sont dissimulées. Cela n'est absolument pas légal en France.

Quel est pour vous le « parcours idéal » d'un combattant ?

Quand je pense à « combattant », je pense à une personne qui s'entraîne pour une compétition. Dans mon cas, j'utilise plutôt « défenseur » ou « protecteur ». Dans le parcours idéal d'un « protecteur », je pense qu'il y a tout d'abord un entraînement mixte de différents arts martiaux réalistes : une pratique des armes comme celle des arts philippins, une pratique du grappling[16], et une pratique des frappes « fortes » comme le muay thaï[17]. Il y aussi des entraînements avec des protections et des partenaires expérimentés, pour rendre la pratique la plus réaliste possible. Il y a aussi un entraînement physique spécifique pour développer certaines qualités de combat comme la vitesse, la puissance et la précision (pour ma part, je pratique des exercices similaires à ceux présentés sur www.crossfit.com dans une optique de développement de puissance fonctionnelle et non de body-building). Par ailleurs, il y a, à importance équivalente, un travail sur la « prise de conscience de son environnement » et la préparation mentale à la self-défense ; par exemple travailler des scenarii d'agression pour expérimenter des victoires par la communication ou la fuite, sans violence.

Quelle est la place du matériel dans l'entraînement à la self-défense ?

Que vous portiez des armes de self-défense ou pas, vous devez apprendre à les utiliser au moins pour comprendre le type d'attaque que vous pourriez subir. Les armes vont en général plus vite que les mains vides, et peuvent faire beaucoup plus de dommages avec moins d'efforts. S'entraîner avec des armes vous donnera de meilleurs réflexes et vous rendra plus subtil dans vos défenses.

16 *Lutte au sol.*
17 *Boxe thaïlandaise.*

Il faut aussi apprendre les méthodes de dissimulation d'armes pour pouvoir, le jour venu, reconnaître si une personne porte une main à son porte-monnaie ou bien sur une arme.

Quel genre de matériel avez-vous toujours avec vous ?

J'ai une approche par niveaux :

- Quand je reste autour de la maison, j'ai un couteau HideAway autour du cou, un pliant tactique dans la poche et un multi-tool Leatherman. J'ai des armes à feu accessibles à différents endroits de la maison.
- Quand je quitte la maison pour une durée courte et reste dans le voisinage, j'ai mon revolver « Air-Lite » dans une poche de mon pantalon et un pliant tactique dans l'autre.
- Quand je quitte la maison pour une durée plus longue, je transporte un petit sac à dos. Dedans j'ai deux plaques de kevlar de gilet pare-balles qui lui donne un niveau de protection de niveau III. Dans le sac, j'ai des chargeurs additionnels, des serflex, une lampe Surefire, un spray au poivre, une pince multi-tool Leatherman, un téléphone cellulaire et bien sûr, un tire-bouchon (rires) ! Sur moi, j'ai une arme de poing de taille normale en calibre .45, .40 ou .357, avec au moins deux chargeurs à la ceinture, ainsi qu'une lampe Surefire, aussi à la ceinture. J'ai aussi un Kubotan en aluminium ou un porte-clés avec une lampe. Dans mes poches avant, j'ai un couteau pliant tactique. Dans la poche arrière, un Leatherman, près de mon portefeuille. L'hiver, je porte un manteau avec un revolver court « Air-lite » en calibre .38 dans une poche, une recharge et un spray au poivre dans l'autre. L'été, cette arme de « back-up » peut être placée en port à la cheville ou dans le sac.

J'ai aussi en général entre un et trois couteaux HideAway à différents endroits. Mon pistolet préféré en service est le revolver Smith et Wesson 325 Scandium en .45 ACP. Les couteaux que je porte actuellement sont une paire de Spyderco Chinook modifiés pour pouvoir être ouverts dans le mouvement du dégainé. Je les porte de façon à les sortir en prise « pic à glace ».

- Dans mon véhicule personnel, j'ai des outils pour réparer la voiture, des outils pour dégager la route en cas d'intempéries majeures (hache, scie) [18], de la nourriture d'urgence et un kit de premier secours.

Côté vêtements ?

Je choisis toujours des vêtements souples, durables et avec une coupe et des poches qui me permettent de porter mon matériel. Je rajoute souvent

18 *Scott Brennan habite dans une île peu urbanisée.*

des poches intérieures à mes vêtements, afin de pouvoir transporter couteaux, lampes et outils discrètement mais de manière facilement accessible.
J'ai toujours un pantalon prêt avec holster, chargeurs, lampe Surefire à la ceinture et les couteaux déjà dans les poches, et je n'ai plus qu'à l'enfiler et mettre l'arme à feu dans son étui.
J'ai une veste de motard en kevlar avec des plaques protectrices en plastique dur sur les avant-bras, les coudes et la colonne vertébrale. C'est une excellente « armure urbaine » ! Ce genre de veste existe aussi en cuir.

Que porteriez-vous si vous veniez en France ?

J'ai vécu dans des endroits aux États-Unis où il n'était pas légal de porter des armes, pistolets, couteaux, spray, etc. J'y portais malgré tout quelques « outils de self-défense ». Si vos armes sont correctement dissimulées et que vous restez conscient de ce qui se passe autour de vous, le seul instant où ces armes seront vues c'est au moment où vous en aurez besoin pour vous protéger. Ce sera toujours en votre défaveur mais il y a une expression américaine qui dit « it is better to be judged by twelve (a jury) than be carried by six (pallbearers) » : il vaut mieux être jugé par douze (jurés) que porté par six (croque-morts).
Quand je voyage en avion, la situation est assez similaire à votre situation législative en France : je prends mon sac pare-balles. Dans le sac, je mets plusieurs stylos en métal, des crayons très pointus qui peuvent servir comme outil de percussion et d'estoc, et un cahier de dessin pour justifier leur présence. J'ai aussi une corde d'escalade en kevlar de 60 centimètres de long. Si la sécurité me demande pourquoi, je leur dis que je débute en escalade et pratique les nœuds. Si le temps le permet, je porte ma veste de moto en kevlar ou une veste en cuir épais. J'ai une Maglite avec les clés de mes bagages à ma ceinture, une Surefire dans ma poche ou dans mon sac. J'ai récemment ajouté une paire de baguettes en bois dur dans mes affaires de voyage.
Si je visitais la France et devais aller dans un endroit peu sûr, j'ajouterais quelques outils locaux... une bouteille de vin au verre épais, un spray quelconque (peinture, etc.) qui puisse servir d'agent de distraction ou d'aveuglement, des produits légaux à transporter mais utiles dans la pire des situations. Si vous comprenez les catégories, les fonctions et principes d'usage du matériel de self-défense, comme les armes contondantes, les armes de taille et d'estoc, les armes de jet, les agents aveuglant, les agents inflammables, vous pouvez trouver des substituts efficaces.

Quelle est la plus grosse erreur que vous ayez vue en situation de self-défense ?

La première erreur est de ne pas frapper l'agresseur avec suffisamment de force. La plupart des entraînements de self-défense se font avec très peu de contact et à une vitesse inférieure. Beaucoup de partenaires d'entraînement sur-réagissent à un contact léger, donnant un sentiment erroné des dommages que l'on peut causer à l'agresseur. Du matériel d'entraînement et un partenaire volontaire sont nécessaires pour véritablement ressentir la force de frappe. Une fois que vous êtes attaqué, vous devez neutraliser l'adversaire le plus vite possible. Plus le combat dure, plus il y a des chances d'être blessé ou de voir rappliquer les amis de votre agresseur.

La deuxième erreur commune est le syndrome du « ça ne peut pas m'arriver ». J'ai vu un collègue policier se faire charger, tacler, envoyer contre un porche, blesser sans aucune réaction de sa part. Plus tard quand je l'ai questionné, il dit qu'il ne pensait pas que le gars allait « réellement » l'attaquer alors qu'on lui demandait juste de baisser un peu le volume de sa musique.

On peut être attaqué pour des raisons que l'on n'imagine pas. Il faut accepter cela et réagir à toute intrusion physique dans son périmètre de sécurité, et non pas à ses sentiments.

Quel est votre « taux de succès » en situation d'agression ?

Cela dépend de la définition de « taux de succès ». Dans les forces de l'ordre on dit que chaque soir où l'on rentre à la maison sans blessure, c'est une victoire. J'ai fait de la compétition en kick-boxing et en combat au bâton. Je n'étais jamais le meilleur mais finissais toujours dans les quatre ou cinq premiers. En ce qui concerne les combats de rue, les affrontements dans le cadre de mon travail et les situations de self-défense, je n'ai jamais été blessé gravement, je n'ai jamais failli à menotter quelqu'un et personne ne m'a échappé en 18 ans de police.

Thank you, Scott!

Scott Brennan – Policier américain et expert en armes
E. scottb@co.san-juan.wa.us

approfondissez ce sujet sur **PROTEGOR.NET**

Retrouvez l'interview complète en version française et anglaise sur www.protegor.net

III. PROTECTION DES INFORMATIONS

Les grandes familles d'informations et les dangers de leur exposition.

Vos informations personnelles peuvent être réparties en quatre grandes familles :

- **Votre identité et vos informations personnelles.**

Les « informations personnelles » au-delà de votre identité et de vos coordonnées regroupent vos liens de parentés, l'appartenance à une association/communauté ou même à un club de sport, les résultats d'un examen ou même d'une compétition sportive, etc.

- **Vos messages et échanges.**

Ces informations regroupent vos courriers, vos emails, vos discussions, vos chats sur internet, vos posts sur un forum, etc.

- **Votre travail et vos données.**

Ces informations comprennent la simple information de qui est votre employeur, votre client, votre projet en cours, ainsi que le fruit même de votre travail : vos clients livrables, vos documents professionnels... le cœur de votre ordinateur professionnel en somme.
En étendant le concept, vos « données personnelles » comprennent l'ensemble de vos documents réalisés ou accumulés en dehors du travail : c'est le cœur de votre ordinateur personnel.

- **Votre compte bancaire et vos transactions.**

Ces informations comprennent évidemment vos établissements bancaires, numéros de comptes et produits bancaires, ainsi que toutes les informations afférentes à vos transactions (achats ou ventes).

L'ensemble de ces informations vous concernant sont à protéger, car elles constituent toutes des moyens de vous atteindre directement ou indirectement, et de remonter à d'autres pistes d'informations.

Les huit principes de protection de vos informations

Connaître le nom d'une personne ainsi qu'une information spécifique la concernant (date de naissance, adresse, métier, client, numéro de compte, échange avec un tiers, etc.) peut suffire à quelqu'un de mal intentionné à usurper cette identité pour atteindre ses fins. C'est la raison pour laquelle il convient, dans une démarche de sécurité personnelle, de :

1. Réduire la quantité d'informations portant sur sa propre personne et famille. Cela concerne les supports papier imprimés, les enregistrements informatiques et leurs duplications.
2. Contrôler l'accès de ces informations et le niveau de sécurité du contrôle d'accès.

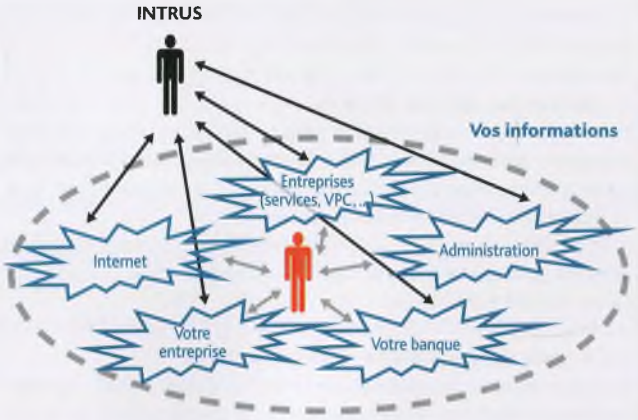


Figure 22
Vos informations : un espace à réduire et contrôler.

De ce principe découle huit grands principes de protection décrits ci-après :

1. Limiter la quantité de supports portant des informations personnelles et leur diffusion à des tiers.

Pour limiter la prolifération de vos informations personnelles, il convient de limiter la quantité de supports, qu'ils soient papier ou électronique :

- Éviter de donner des informations personnelles tant que cela est possible ;

Par exemple :

- À choisir entre un ticket de transport anonyme et un passe nominatif qui enregistre votre passage informatiquement à chaque tourniquet, la première solution est définitivement plus sécurisée.
- Sur internet, utiliser des pseudonymes totalement déliés de votre nom/prénom, et ne remplir les formulaires par des informations exactes qu'en cas de nécessité (adresse de livraison par exemple).

- Détruire tous les papiers portant vos noms et adresses (ou toute autre information que vous considérez personnelle) à l'aide d'un destructeur de documents, ces outils maintenant très bon marché qui découpent le papier en fines lamelles. Si vous disposez d'une cheminée ou d'un « brûle-tout » dans votre jardin, cette solution est encore plus efficace.

- Demander systématiquement à ce que vos informations laissées sur un contrat d'abonnement ou de service ne soient pas utilisables par des tiers ; les formulaires prévoient en général une case à cocher pour demander l'autorisation d'utiliser vos coordonnées en dehors de la simple mise en œuvre du contrat pour lequel vous vous êtes engagé : cette case est une obligation légale, lisez bien la mention (et sa formulation) et choisissez de limiter la diffusion de vos informations. Pour plus d'informations sur vos droits d'accès et de modification de vos informations : www.cnil.fr

Parce que nous vivons dans une société de consommation et de communication, et parce que nous souhaitons pouvoir profiter de cela, un grand nombre d'informations personnelles sont de toute façon stockées sur des formulaires papier ou électronique vous concernant.
Il n'est pas possible de toutes les (faire) effacer mais il est possible de limiter une prolifération inutile et de limiter leur accès.

2. Protéger vos supports de données.

Les supports portables de données comme les CD-ROM, DVD-ROM, disques durs portables, clés USB, cartes mémoire (de votre appareil photo numérique ou de votre mobile), lecteurs MP3, etc. sont nombreux et utiles. Cependant, ils représentent aussi un risque accru de vol ou de perte de données.
Lorsqu'un support amovible contient des données que vous souhaitez protéger, il est important de :

- Stocker ce support dans un endroit sécurisé et éviter de déplacer ce support avec vous ou dans votre véhicule si cela n'est pas strictement nécessaire.

- Dans le cas de données confidentielles, protéger ces données elles-mêmes sur le support en les cryptant et/ou mettant en place des mots de passe d'accès.

- Effacer les données lorsque le stockage sur le support n'est plus nécessaire (et utiliser un outil de « formatage à 0 » pour effectuer cet effacement). Pour les CD/DVD, le support ne pouvant pas toujours être effacé, il devra être détruit. Si vous vendez votre PC, pensez bien à effectuer une destruction définitive de vos fichiers personnels (e.g. Erasor, Eraser File Shredder) et non une simple suppression/vidage de corbeille.

3. Sécuriser l'accès à vos informations personnelles.

Contrôler l'accès à ses informations commence d'abord par bloquer l'accès physique aux supports (papier ou informatique), puis par introduire un maximum de freins pour atteindre l'information :

- Posséder un coffre pour y placer les papiers importants ainsi que les clés des câbles de sécurité et autres verrous.

  Attention : ne pas placer l'ensemble des biens de valeurs et papiers importants dans ce coffre. Le principe de ne pas mettre tous les œufs dans le même panier est un grand principe de sécurité personnelle. Il est possible d'avoir un second coffre ou une cache supplémentaire dans la maison ou l'appartement. Chaque entrave supplémentaire sera un frein temporel pour le voleur.

- Penser systématiquement à récupérer rapidement vos documents imprimés (fax, photocopieuse, etc.). Si leur impression ne convient pas, détruire ces documents.

- Ne pas laisser de documents confidentiels sur un bureau en votre absence (e.g. le soir/la nuit). Les enfermer dans un tiroir ou casier à clé.

- Attacher systématiquement votre ordinateur sur votre bureau à l'aide d'un câble de sécurité à clé (plutôt qu'à code), afin de ralentir toute tentative de vol.

***Note** : dans le cas d'un câble à code, veillez à ne pas laisser le code affiché quand le câble est détaché... c'est une habitude assez courante (ne pas rebrouiller les chiffres après avoir détaché son ordinateur, et laisser le câble sur place) et qui permet très facilement de se faire subtiliser son code.*

- Paramétrer un mot de passe dès le BIOS de votre ordinateur (le BIOS est le système de configuration de votre ordinateur, accessible dans les premières secondes de démarrage de votre ordinateur – si l'ordinateur est bloqué à ce niveau, le système d'exploitation ne peut même pas démarrer).

- Protéger son accès Wifi par un mot de passe complexe. Éviter de vous connecter à des spots Wifi gratuits, et si besoin est de vous connecter à un réseau Wifi légitime, ne pas le faire en mode ordinateur-à-ordinateur (« ad-hoc network »). Penser à vérifier que le partage de fichiers est désactivé (sous Windows, cela peut se vérifier dans l'explorateur Windows, avec un clic droit sur le répertoire visé, en choisissant « Partage et Sécurité »).

- Utiliser une batterie de logiciels de protection contre les intrusions :
  - Un antivirus avec système de mise à jour (à lancer tous les mois, voire toutes les quinzaines) ; effectuer des scans régulièrement (e.g. Symantec).
  - Un logiciel détecteur de Spyware (e.g. Lavasoft AdAware, safer-networking.org).
  - Un pare-feu (e.g. Zonalarm).

    ***Note** : laissez toujours actif votre pare-feu. Si un logiciel ou un site ne fonctionne pas à cause de ce pare-feu, ne pas éteindre ce pare-feu mais paramétrer une règle spécifique pour l'applicatif concerné (fonctionnalité généralement permise par les pare-feu).*

- Ne jamais partager ses identifiants de login/mot de passe avec des tiers. En cas d'obligation, changer le mot de passe juste avant et juste après l'utilisation par le tiers. Pour une utilisation de votre ordinateur, préférer créer un second compte utilisateur (en passant par les outils d'administration) plutôt que de donner votre pseudo/mot de passe ainsi que l'accès à tous vos fichiers.

- Changer de mots de passe régulièrement.

- Mettre un mot de passe sur votre téléphone mobile (au niveau de la carte SIM mais aussi du téléphone) pour essayer d'éviter que votre carnet d'adresses, historique de SMS et d'e-mails ne soient accessibles par un éventuel voleur

de portables ; notez aussi le n° IMEI (numéro d'identification propre à chaque téléphone mobile, faire *#06# sur votre mobile pour l'obtenir), il vous sera utile en cas de vol.

Au bureau, des précautions supplémentaires.

- La règle de ne jamais partager ses mots de passe s'applique également à votre assistante/secrétaire si vous en avez une. Il faut gérer ses droits d'accès avec son identifiant.

- Verrouiller systématiquement votre écran lorsque vous quittez votre station de travail (CTRL+ALT+DEL, « Lock Computer » ou Touche-Windows+L).

- Avoir conscience que tous les administrateurs système ou réseau ont accès à l'ensemble de vos données.

- Préciser « personnel – confidentiel » dans le nom du répertoire qui contiendra vos éventuels documents personnels (ceci est une protection juridique).

- Protéger individuellement vos documents confidentiels par des mots de passe « forts » (voir plus bas). Si le logiciel qui a servi à créer un document ne permet pas de mettre en place un mot de passe, utiliser un logiciel de compression qui lui proposera l'ajout d'un mot de passe.

- En cas d'absence du bureau, votre boîte vocal et le message e-mail d'absence peuvent mentionner la date de retour et le nom d'un éventuel contact alternatif, mais ne pas préciser où vous êtes ni d'information personnelle (e.g. téléphone).

Pour aller plus loin : les fans de sécurité mettront en place un cryptage de leurs e-mails (e.g. openpgp.vie-privee.org) et de leurs conversations chat (e.g. SimpPro).

4. Créer des mots de passe « inviolables ».

Une étude du spécialiste de sécurité informatique McAfee décerne un bonnet d'âne aux internautes français, les moins précautionneux : 39 % reconnaissent utiliser le même mot de passe sur tous les sites sans jamais le changer !

Avec le développement des sites web transactionnels, l'internaute doit savoir gérer des dizaines de mots de passe. D'un autre côté, des mots de passe trop

simples sont facilement violables. Les techniques de base de piratage de mots de passe incluent :

- L'utilisation de logiciels dits « brutal force » (essais de toutes les combinaisons possibles).
- L'utilisation de logiciels essayant des mots de passe construits à partir de listes de mots diverses (dictionnaires de noms communs de différentes langues, de noms propres, etc.).
- L'écoute des informations circulant sur le réseau (e-mails, appel d'une page web, échanges entre machines...).

Par conséquent, pour une protection optimale de vos accès, veillez à :

- Choisir des mots de passe d'au minimum sept caractères mélangeant un maximum de type de caractères différents : minuscules, majuscules, chiffres et ponctuation (il faudra alors plusieurs jours voire semaines à un logiciel de force brutale sur un ordinateur normal pour trouver la solution).
Exemples de mots de passe trop courts ou trop simples : ghjkl, OKpml, 85209

- Éviter systématiquement l'utilisation de mots existants (mots du dictionnaire français ou étranger, mais aussi prénoms/noms, personnages, tous mots pouvant figurer dans des listes/lexiques).
Exemples de mots de passe à éviter : Rastignac, sérendipité, ViveLeSport.

- N'envoyez jamais un mot de passe dans un e-mail, n'utilisez jamais les mots de passe en clair dans des documents pouvant être ouverts par un tiers.

Classez vos mots de passe en deux niveaux :

1. Mots de passe protégeant des données importantes.
   Exemple : accès à votre compte bancaire.
2. Mots de passe protégeant un accès à des informations d'importance relative.
   Exemple : accès à un forum de discussion.

Pour chaque niveau créez-vous un (ou plusieurs) « modèle de mot de passe » qui vous permettra de choisir des mots de passe différents sur chaque site, tout en ne mémorisant que sa formule.

Par exemple :

- Initiales de la citation « si vis pacem, para bellum », complétées des trois premières lettres du site en majuscules et finalisées par un point d'exclamation : SVPpbAMA! sur le site Amazon, SVPpbDAR! sur le site de Darty.

- Motif avec variable selon le site : _0511dOmAiN, qui vaudra _0511eBaY sur le site eBay, _0511lApOsTe sur le site de La Poste

Plus ce modèle de mot de passe est « tordu », plus il sera résistant. Attention, le risque d'une telle méthode est, si le format est trop simple, que tout crack de l'un de vos mots de passe vous expose à un crack généralisé de plusieurs de vos comptes.

5. Prendre conscience de la présence de vos informations sur un maximum de supports.

Mettez-vous quelques minutes dans la peau de quelqu'un qui vous veut du mal. Cette personne ne connaît que votre nom, éventuellement votre date de naissance ou votre entreprise. Quelles informations peut-il récupérer facilement sur vous ? Comment ?
C'est en analysant ces pistes et en répondant à ces questions que vous saurez d'où peuvent venir les « fuites » et comment les colmater au mieux.

Les indiscrétions sur internet
Amusez vous à tester votre visibilité sur internet, en utilisant de gros moteurs de recherche comme Google : essayez une recherche sur votre « prénom nom » puis « nom prénom », entre guillemets puis sans guillemet, essayez votre adresse (numéro et rue), essayez vos e-mails, essayez vos numéros de téléphone (avec et sans espace, entre guillemets), essayez votre date de naissance, votre numéro de sécurité sociale, etc. Toutes les informations que vous obtiendrez sont entièrement publiques et peuvent être consultées par n'importe qui. Vous serez peut-être surpris des résultats. Si vous souhaitez supprimer certaines informations, consultez le webmaster du site concerné et faites valoir votre droit à la rectification. Bon surf !

6. Organiser vos comptes afin de mieux contrôler leur accès.

Le choix de structure de vos comptes informatiques (compte e-mail, compte identifiant sur un site) et bancaires peut faciliter la protection de vos données.

Cas des e-mails.
Il est bon d'avoir plusieurs e-mails et qu'ils soient indépendants de votre fournisseur d'accès internet (afin de pouvoir en changer sans gêne).

Le schéma ci-dessous donne un bon exemple d'utilisation de trois e-mails : professionnel, personnel et publicitaire.

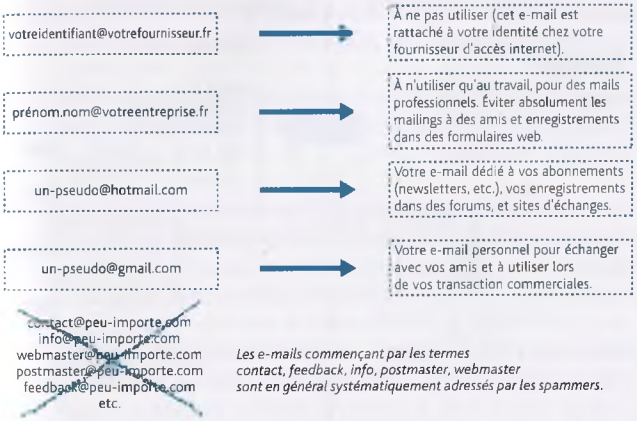


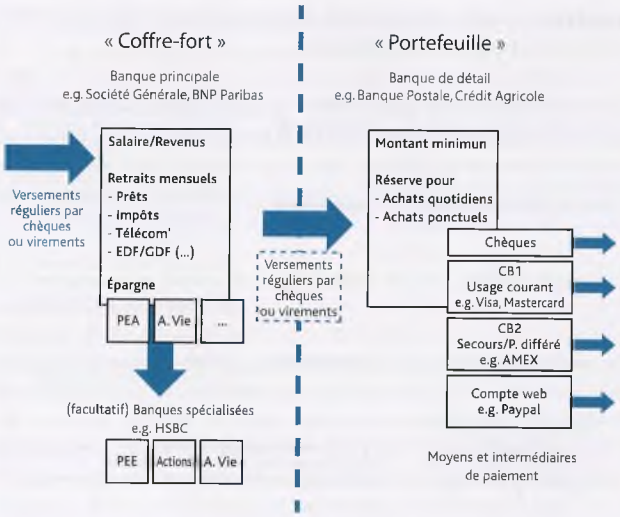
Figure 23
Modèle de répartition de vos adresses e-mails.

Cas des comptes bancaires.

Protéger son capital financier consiste à protéger ses économies du vol et des escroqueries, tout en gardant un accès simple à son argent pour la vie courante. Le schéma ci-dessous décrit une solution d'utilisation simple de deux comptes bancaires pour réduire les conséquences d'un vol ou d'une escroquerie sur ses moyens de paiement. L'idée est de conserver son épargne et ses versements sur un compte à l'accès réduit (chèques, virements), où seuls quelques prélèvements sécurisés (banques et administrations) sont autorisés. Un autre compte alimenté manuellement à partir du compte précédent ne dispose jamais d'un solde important et sert aux dépenses grâce à une panoplie de moyens de retrait : carte bleue d'usage courant (retraits et paiements magasin), autre carte de paiement d'une marque différente de la première qui servira en cas de problème avec la première carte et/ou à l'étranger si la première carte n'y est pas courante (cette carte pourra aussi être une carte de paiement différé selon les besoins) et un moyen de paiement sur internet.

Par ailleurs, l'ensemble de ces comptes et moyens de paiements disposent en général d'une assurance.

Figure 24
Modèle de sécurisation de vos comptes bancaires.



Note : *utilisation de services bancaires sur internet.*
En cas de consultation de votre compte bancaire et de transactions bancaires effectuées sur internet, il est important d'être au fait des risques de phishing et de pharming (voir plus bas). Sur ces sites, le niveau de complexité des mots de passe est souvent évalué par le système lui-même, cela oblige à avoir un ensemble « identifiant / mot de passe » difficile à casser. Enfin, après une connexion, il est conseillé d'utiliser la fonction « déconnexion » du site (qui va normalement effacer la « session », votre numéro d'existence provisoire sur le site), et de fermer la fenêtre du navigateur utilisé, afin d'éviter qu'un tiers puisse faire des essais d'appels aux pages précédentes.

7. Connaître les dangers de l'internet et les moyens de les contourner.

Internet est merveilleux mais criblé de pièges. En voici les principaux :

Le spamming

Le spamming désigne l'action d'envoyer un message non souhaité et dérangeant - appelé "spam" - dans un but promotionnel/publicitaire ou malveillant.
Dangers : les spams sont souvent porteurs de virus, d'informations erronées (ou « hoax » canular) ou d'escroqueries.

Conseils :

- Éviter au maximum de laisser vos e-mails perso/pro sur internet, en particulier sur les forums de discussion, livres d'or, etc. Si vous avez un site personnel, crypter votre adresse e-mail (www.aspirine.org). Lors d'achats internet, formulaires où il est nécessaire de laisser un e-mail, veillez à bien décocher les mentions permettant l'utilisation de l'e-mail à fins promotionnelles. Tester les résultats de Google sur votre adresse e-mail : si des pages apparaissent, faites le nécessaire pour retirer votre adresse de ces pages (car ce sont des proies pour les robots de collecte d'e-mails).
- Faites savoir à vos amis que vous ne souhaitez pas apparaître dans leur liste de diffusion en destinataire visible : soit vous ne souhaitez pas recevoir leur courrier, soit en copie cachée (CCI ou BCC selon les messageries) afin que votre e-mail ne soit divulgué à des tiers inconnus qui pourraient à leur tour réutiliser votre e-mail dans d'autres envois de masse d'e-mails. Inversement ne pas faire suivre des e-mails (de blagues, de conseils informatiques, etc.) à tous vos amis, et dans le cas où cela est vraiment nécessaire, le faire en CCI (ou BCC, « copie cachée »).
- Si un type de spam francophone vous ennuie particulièrement, analyser l'en-tête détaillée de l'e-mail (celle-ci n'est souvent accessible que dans les propriétés de l'e-mail ou dans une rubrique spéciale de votre logiciel de messagerie) pour trouver le serveur expéditeur, et contacter l'administrateur de ce dernier pour demander une suspension de compte (s'il s'agit d'un fournisseur d'accès connu, l'adresse e-mail du service spam est généralement « abuse@le-domaine-du-fournisseur »).
- Ne pas demander d'être retiré de la liste de diffusion d'un spam ; le lien en question est souvent un piège qui validera votre adresse e-mail pour de futurs envois.
- Si un ami vous transmet un courrier qui vous demande des actions de pétitions, de renvoi dudit e-mail à des amis, etc. ne suivez jamais les instructions, et si vous avez toujours un doute sur la véracité de cet e-mail, chercher sur un site recensant les « hoax » (canulars) comme www.hoaxbuster.com ou www.snopes.com.

Savoir d'où vient un e-mail

Pour analyser la provenance d'un e-mail, il faut chercher son en-tête complète :

1) Dans Netscape, Mozilla et Thunderbird,
appuyer simultanément sur « Ctrl » et « U ».

2) Dans Microsoft Outlook (versions 98, 2000 et XP) :
effectuer un clic droit sur le message, puis sélectionner « Options » dans le menu déroulant qui s'affiche.

- Une fenêtre s'ouvre,
l'en-tête se trouve dans la rubrique « En-têtes Internet ».

3) Dans Microsoft Outlook Express (versions 4, 5 et 6) :
effectuer un clic droit sur le message, puis sélectionner « Propriétés » dans le menu déroulant qui s'affiche.

- Une fenêtre s'ouvre,
l'en-tête se trouve dans l'onglet « Détails ».

4) Dans les messageries en ligne pour accéder à vos e-mails (gmail, hotmail, yahoo, etc.),
consulter la rubrique « Options » ou « Propriétés » de l'e-mail.

Généralement l'en-tête est accessible via des fonctions intitulées « afficher l'en-tête » ou « afficher la source ».

Exemple d'en-têtes :

```
Received: from nom_de_serveur [x.x.x.x]                    --->  (1)
by smtp.votre-fournisseur-acces-internet.com with ESMTP (SMTPD32-4.06)
id A09D3203BC;
Tue, 1 Jan 2008 12:55:33 EST
Received:    from autre_nom_de_serveur ([y.y.y.y])         --->  (2)
             by nom_de_serveur (8.7.5) ID LAA28548;        --->  (3)
tue, 1 Jan 2008 11:56:11 -0700 (MST)
Message-ID: <70be382a50e0@autre_nom_de_serveur>            --->  (4)
Reply-To: quelquun@domaine1.com                            --->  (5)
From: expediteur@domaine2.com                              --->  (6)
To: votre-adresse@votre-fai.com                            --->  (7)
Subject: Achetez du Viagra !!!                             --->  (8)
Date: tue, 1 Jan 2008 13:54:10 +0100
MIME-Version: 1.0
Content-Type: text/plain;
charset="iso-8759-2"
X-Priority: 3
X-MSMail-Priority: Normal
X-Mailer: Microsoft Outlook Express 4.72.3110.5            --->  (9)
X-MimeOLE: Produced By Microsoft MimeOLE V4.72.3110.3
X-UIDL: 568
Status: U
```

(1) adresse IP du serveur par lequel a transité l'e-mail.
(2) adresse IP de l'expéditeur (IMPORTANT : à utiliser en cas de plainte)
Note : il peut y avoir plusieurs lignes dans le cas où l'e-mail ait transité par plusieurs serveurs. La dernière machine de la liste est l'émetteur (donc la machine de l'expéditeur).
(3) serveur SMTP (protocole d'envoi des e-mails) utilisé par l'expéditeur.
(4) nom du réseau de l'ordinateur de l'expéditeur.
(5) adresse où sera acheminée votre réponse éventuelle.
(6) adresse présumée de l'expéditeur
(peut avoir été supprimée ou falsifiée).
(7) votre adresse e-mail.
(8) objet du mail.
(9) logiciel de mail utilisé par le spammer.

Les virus

Un virus est un code malicieux capable de nuire à votre système informatique et à vos données. Les typologies de virus sont d'une grande variété.
Dangers : perte de données, besoin de devoir reformater et réinstaller son ordinateur.

Conseils :

- Avoir un logiciel antivirus installé et en action à tous moments (a fortiori lorsque votre ordinateur est connecté à internet).
- Ne jamais ouvrir les pièces jointes d'un e-mail si vous ne connaissez pas et ne faites pas entièrement confiance à l'expéditeur.
- Lorsque vous identifiez un spam à son expéditeur ou sujet, effacer l'e-mail sans l'ouvrir[20].
- Lorsque vous chattez avec un logiciel d'Instant Messaging (e.g. Windows Live Messenger), ne pas cliquer sur un lien envoyé par un inconnu, ni accepter de télécharger un fichier sans être sûr de son contenu (surtout si l'extension est .exe, .bat, .com, .zip, etc.).
- Il est possible d'attraper des virus en surfant simplement sur des sites qui exploitent les failles de votre navigateur. Pour cela, il est plus prudent d'utiliser un explorateur minoritaire à la place d'Internet Explorer (e.g. Mozilla Firefox). Penser à télécharger les dernières mises à jour de sécurité de votre explorateur. Si votre antivirus se déclenche et vous avertit sur un site, éviter de poursuivre et changer de site.

Les spywares

Un spyware est un élément présent sur votre ordinateur, stockant des informations sur vos habitudes et pouvant être exploité par certains sites.
Dangers : peu de danger pour votre ordinateur mais diffusion d'information sur vos surfs à des tiers.

Conseils :

- Scans réguliers (mensuel ou trimestriel) de votre logiciel anti-spyware (e.g. Lavasoft AdAware, Spybot).
- Si l'exploitation de données relatives aux sites sur lesquels vous surfez vous gêne beaucoup par principe, interdire l'utilisation des « cookies » via le panneau de configuration de votre explorateur internet.

20 *Ouvrir un e-mail peut déclencher un système validant votre adresse e-mail et signifiant à l'expéditeur qu'il peut conserver votre e-mail pour des spams futurs.*

Les scams

Un scam est une escroquerie commerciale.
Dangers : vol, utilisation frauduleuse de vos moyens de paiements.

Conseils :

- Se reporter au paragraphe sur les escroqueries dans le chapitre « Défense Juridique ».

Le pharming

Le pharming consiste à détourner la connexion des internautes sur les sites Internet des banques afin de leur subtiliser leurs identifiants et mots de passe.
Dangers : Utilisation frauduleuse de votre compte sur le site visé.

Conseils :

- Contrairement au phishing, le pharming est très difficile à détecter pour l'utilisateur.
- Bien protéger son PC avec des logiciels (antivirus, firewall) et en choisissant un fournisseur d'accès internet reconnu et fiable.
- Éventuellement se renseigner auprès du gestionnaire du site de sa banque pour savoir comment ils protègent leur système de résolution de nom de domaine.

Le phishing

Le phishing (en français « hameçonnage » ou « appâtage ») consiste à faire croire à une victime qu'elle s'adresse à un tiers de confiance afin de lui soutirer des données confidentielles. Il s'agit en général de liens masqués reçus par un e-mail au nom de votre banque, de l'administration, etc.[21] Le lien apparaît à une adresse faisant apparaître le nom de domaine de la société émettrice mais en fait, si vous cliquez sur le lien, c'est une autre adresse qui s'ouvre dans votre navigateur. Ce site hébergé sur le serveur du pirate est une copie du site de la société en question. Les personnes qui ne font alors pas attention à l'adresse vont tenter de s'identifier en laissant leur identifiant et mot de passe qui sera très simplement enregistrer par le pirate qui pourra alors les réutiliser sur le vrai site.
Dangers : utilisation frauduleuse de votre compte sur le site visé.

21 *Il faut savoir que le protocole e-mail n'est pas sécurisé : techniquement il est possible pour quiconque d'envoyer un e-mail au nom d'une autre personne. Seul un examen approfondi des informations contenues dans l'en-tête du mail (serveurs parcourus) peut permettre de voir que l'e-mail est envoyé par un usurpateur.*

Conseils :

- Lutter contre le spam (le phishing arrive souvent par un e-mail de spam).
- Toujours faire attention à l'adresse de la page web qui s'ouvre, après avoir cliqué dans un e-mail et avant de s'identifier sur tout site.
- Ne pas faire preuve de crédulité sur les e-mails et se poser la question si un tel e-mail est « normal ».

Comment reconnaître un e-mail frauduleux ?

Trois indices qu'il faut vérifier

- Adresse e-mail de l'expéditeur suspecte.
- Présence de liens falsifiés : un lien qui apparaît par exemple sous la forme www.votrebanque.fr mais quand vous passez la souris dessus, vous pouvez voir en bas de votre navigateur (ou dans les propriétés du lien, en faisant un clic droit dessus puis choisir Propriétés dans le menu contextuel qui apparaît) que le nom de domaine est en fait celui d'un site inconnu.
- Demande d'informations personnelles (pseudo, mot de passe, numéro de carte bancaire) directement ou via un formulaire.

Trois typologies d'e-mails dont il faut se méfier

- E-mail d'urgence prétextant des mises à jour de base de données ou d'autres raisons techniques nécessitant votre action ou des informations de votre part (un site professionnel ne peut pas perdre vos données).
- E-mail signalant une menace de piratage de votre compte et qu'il faut changer votre mot de passe ou modifier des informations personnelles.
- E-mail de bienvenue.

8. Sauvegarder régulièrement vos données importantes sur des supports locaux et externes.

Ce principe peut sembler être l'opposé du principe numéro un, il ne concerne en fait que vos données personnelles et professionnelles et consiste à mettre en œuvre des solutions de protection des données contre une « catastrophe ». Dans les sites stockant des données sensibles (par exemple les bases de données clients d'une grande entreprise), différents systèmes sont en place pour éviter qu'une catastrophe ruine à jamais tout le business de l'entreprise :

- Redondance des disques de données en cas de crash technique.
- Sauvegardes régulières locales et archivage (toutes les heures, tous les jours... selon la nature des données) en cas d'erreur logiciel ou de virus.

- Sauvegardes régulières dans un lieu distant pour pallier l'incendie (et dans certains secteurs d'activités, ces sites distants sont parfois dits « hot » car ils sont la copie exacte du site de production et permettent en cas de catastrophe de basculer en un temps record sur le système de secours).

Tout cet arsenal n'est pas toujours applicable au cas des PME ou du particulier, car ils sont coûteux, mais ils illustrent bien les sécurités à prendre à plus petite échelle :

- Duplication régulière de vos documents électroniques importants et gestion de versions de documents (avec archivage des anciennes versions de documents) pour pallier aux pertes de données suite à une erreur de manipulation, une erreur du logiciel, à un virus ou à une coupure de courant.
- Sauvegardes régulières de votre disque dur sur un disque dur externe pour une réutilisation locale rapide en cas de problème physique sur votre ordinateur (ou de vol de l'ordinateur).
- Sauvegardes ponctuelles sur DVD-ROM et envoi sur un autre lieu (maison de campagne, famille) pour pallier à la catastrophe qui détruirait aussi vos sauvegardes locales (incendie, simple fuite d'eau...).
- ***Astuce :*** Si les documents que vous avez à sauvegarder sont peu nombreux et de petite taille, pas besoin de disque dur ! il vous suffit d'un compte Webmail avec une bonne capacité de stockage (Gmail, Hotmail, etc.) et de sauvegarder les documents (idéalement archivés et protégés par un mot de passe) dans des e-mails – que vous enregistrez en « brouillon » ou que vous vous envoyez à vous-même.
- Vous pouvez aussi sauvegarder vos données sur votre PDA, lecteur MP3 ou téléphone portable, si leur capacité le permet, mais attention, ces accessoires électroniques sont faciles à perdre ou à se faire voler, il faut donc penser à crypter/protéger les données.

Note : *dupliquer les données sur de nombreux supports rend ces données plus vulnérables au vol. Les sauvegardes peuvent alors être conservées dans un lieu sécurisé (e.g. coffre-fort, tiroir fermé à clé, etc.).*

En synthèse : des actions récurrentes à mener.

- Tous les mois : sauvegarde de vos données sur un disque dur.
- Tous les mois : mise à jour de l'antivirus et scan.
- Tous les 3 mois : mise à jour de l'anti-spyware et scan.
- Tous les 3 mois : mise à jour du système d'exploitation et de votre explorateur internet avec les derniers patchs.
- Tous les 6-12 mois : sauvegarde de vos données sur un support type DVD qui sera stocké dans un endroit éloigné.

Astuce pour les débutants en informatique

Vous cherchez un logiciel libre (gratuit) ou bon marché pour vous aider à protéger votre ordinateur d'une des menaces citées ici : essayer avec les noms des menaces concernées sur le site www.telecharger.fr qui vous indiquera les différents logiciels disponibles et un lien pour les télécharger sans risque, rapidement et légalement.

Pour aller plus loin

Pour approfondir vos recherches sur la protection des informations, en particulier sur la protection de votre ordinateur personnel ou de votre réseau d'ordinateurs, nous vous conseillons de consulter des ouvrages spécialisés de sécurité informatique et de surfer sur :

- En français : www.belgium.be/pecephobie/
  www.anonymat.org
  www.vie-privee.org
  banque.hsbc.fr/securite_en_ligne

- En anglais : www.secuser.com
  www.virustraq.com
  www.sans.org
  anonymouse.org

Rencontres sur internet : quels risques ?

- Que ce soit à but professionnel, amical, sentimental ou même sexuel, les rencontres grâce à internet se développent avec succès.

- Chatter sur internet, avoir des correspondants virtuels et rencontrer des gens grâce au web est un impondérable des nouvelles technologies, et se refuser ce loisir (ou l'empêcher à ses enfants) est un frein au développement de son réseau de connaissances.

- Cependant, rencontrer des gens avec qui l'on a sympathisé sur le net présente des dangers inéluctables : agressions, racket, vol, certains faits divers relatant même des cas de rencontres internet finissant par un meurtre.

- Rencontrer en vrai pour la première fois un soi-disant « ami » trouvé sur internet doit se faire selon un ensemble de règles que chacun conviendra de définir en fonction de son niveau de confiance et de sécurité :

- Ressentir un instinct naturel de confiance envers son interlocuteur (« s'il y a un doute, il n'y a pas de doute »).
- Archiver toutes les conversations chat et tous les e-mails échangés.
- Noter le nom/prénom/téléphone de la personne à rencontrer ainsi que le lieu de rendez-vous sur un papier qui restera chez vous.
- Pour les mineurs, faites absolument savoir à votre entourage que vous allez rencontrer « untel » à « tel endroit » à « telle heure » pour « combien de temps ».
- Se déplacer ou recevoir ? La meilleure solution est un terrain neutre.
  - Recevoir signifie ouvrir la porte à un inconnu (qui ne vous paraît pas inconnu puisque vous avez chatté avec lui pendant des heures) – si vous décidez d'inviter la personne chez vous, fermer la porte à clé derrière la personne (frein à la fuite et frein à l'arrivée de complices), rester attentif et ne pas laisser la personne seule pendant plus de quelques secondes.

FOCUS

- Se déplacer signifie aller dans un endroit inconnu et non maîtrisé, avec risques d'embuscade, guet-apens, agression, séquestration.

- Ne pas donner de numéro de téléphone fixe ni d'adresse (ou d'information permettant de la trouver, comme notre nom de famille, le nom de votre entreprise, etc.) sur internet.

- Ne pas stocker d'informations personnelles (nom de famille, adresse, téléphones) dans des « profils » ou « pages perso »[22].

- Avoir une adresse e-mail ne permettant pas de connaître votre nom/prénom, et ne jamais associer cet e-mail à votre nom sur internet (pages perso, posts dans des forums, etc.).

- Si vous échangez des photos sur internet (via des sites ou le chat), savoir qu'elles ne peuvent pas être protégées, elles pourront toujours être récupérées et utilisées par des tiers. Si vous apparaissez en webcam, les images peuvent être capturées facilement par votre correspondant.

- Lors de la rencontre, le premier contact étant établi, rester vigilant : ne pas suivre la personne dans un lieu à risque (c'est-à-dire peu fréquenté ou sombre), tester des refus à des propositions d'endroits pour voir la réaction.

- Pour finir sur le sujet de rencontres internet, les membres de la communauté gay très utilisatrice de l'outil web pour trouver l'âme sœur devront faire particulièrement attention aux conditions des rencontres, afin d'éviter un guet-apens ou un racket – hélas suffisamment fréquents pour être soulignés.

FOCUS

22 *Sauf bien sûr dans le cas de CV en ligne – et dans ce cas, réservez ce CV en ligne à un usage strictement professionnel de recherche d'emploi, ne partagez pas ce document avec des chatteurs de sites de rencontres ou de sites de hobbies déliés de votre milieu professionnel.*

IV. PROTECTION EN VOYAGE

Le voyage, c'est l'aventure, la découverte de nouveaux horizons et de nouvelles cultures. Se préparer au voyage c'est avoir le sens de l'organisation et de l'anticipation qui favorise le bon déroulement d'un séjour, d'un trek, ou d'une mission à l'étranger. Une préparation idéale nécessite un peu de temps et quelques moyens, pas mal d'astuces et une volonté farouche de pallier toute éventualité ! Comment décider du choix de ses équipements, de la quantité de matériel à prévoir et des éléments indispensables à emporter en fonction des destinations choisies ?

Être prêt physiquement et mentalement

Une préparation physique consciencieuse et une collecte d'informations préalable sur le lieu de destination sélectionné, seront des atouts majeurs pour la bonne réalisation de ses projets de voyages, qu'ils soient de loisir, de type raid-aventure, ou professionnel.

Il est utile de :

- Préparer au maximum les étapes de son voyage. Si vous ne souhaitez pas réserver en avance, il faut envisager les moyens de transport possibles entre chaque étape et lister quelques lieux de résidence possibles. Un guide de type Lonely Planet est alors indispensable, et attention à sa date de publication... si l'édition est vieille de plus de deux ans, une bonne partie des coordonnées fournies sera déjà erronée pour les pays en voie de développement.
- Bien se documenter, se renseigner sur les pays à visiter (mœurs et coutumes, législation et réglementation).
  Être conscient de l'actualité du pays juste avant le voyage pour anticiper des problèmes de sécurité. À ce sujet, le site diplomatie.gouv.fr assure la veille des conseils aux voyageurs dans la plupart des pays du monde : à consulter avant le départ !
  Réf. www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909
- Vérifier son carnet de vaccination et penser à effectuer les vaccins manquants (dans certains pays, des vaccins supplémentaires sont nécessaires, ou bien des traitements comme la Savarine contre le paludisme).
- Prévenir des proches de sa destination et les informer sur la date de retour prévue.

Gérer le poids et l'encombrement

« S'équiper léger et fonctionnel », en s'assurant que dans le pire des cas il ne manquera rien (ou le moins possible), doit être votre leitmotiv. L'encombrement doit être minimisé au maximum en fonction de sa destination, et mieux valent quelques vêtements pratiques, techniques, d'usages polyvalents et compactables, que l'on peut réutiliser et entretenir de nombreuses fois, plutôt qu'une surcharge de vêtements inutiles qui resteront dans le sac de voyage. Pour optimiser au maximum l'espace, il est pratique d'utiliser des sacs à compression ou des « space savers » (sacs étanches pouvant être vidés de l'air qu'ils contiennent par pression ou à l'aide d'un aspirateur).

Le poids est l'ennemi du voyageur, pour n'emmener que le strict nécessaire voici une liste d'équipements essentiels à compléter selon votre destination :

- Votre passeport (ainsi qu'une photocopie à conserver dans un autre sac).
- Vos moyens de paiement (argent, cartes : voir plus bas).
- Votre billet de retour.
- 1 fiche cartonnée et plastifiée où figurent les numéros de téléphone importants (proches, contacts, ambassades, consulats, assurance, rapatriement...).
- 1 pince « multi-tool ».
- 1 couteau de poche fixe ou pliant.
- 1 lampe de poche de type Maglite ou Surefire et/ou une lampe frontale.
- 1 boussole.
- 1 kit de premiers secours (voir plus bas).
- 1 système mécanique d'aspiration de venin (e.g. Aspivenin).
- 1 briquet, 1 paquet d'allumettes, un allume-feu en Magnésium (e.g. FireSteel).
- 1 paire de lunettes de soleil.
- 1 gourde ou système d'hydratation portatif (e.g. CamelBak).
- (optionnel) 1 paire de petits talkies-walkies.
- (optionnel) 1 paire de gants robustes en cuir.
- (optionnel) 1 sifflet (pour se signaler dans un grand espace).
- (optionnel) 1 sac de couchage si vous prévoyez des étapes à la belle étoile.

Votre kit de premiers secours doit comprendre :

- Vos éventuels traitements habituels.
- Un désinfectant en bombe (e.g. Biseptine).
- Des pansements traditionnels ou en spray (pour soigner les petites plaies) – en cas de longues marches, des pansements « seconde peau » anti-ampoules peuvent être utiles.
- Une compresse hémostatique (en cas de plaie profonde), accompagnée accessoirement de poudre hémostatique.
- Un rouleau d'adhésif médical permettant de strapper un muscle ou un pansement (e.g. Elastoplaste).
- Du paracétamol (e.g. Efferalgan, Doliprane), idéalement à croquer (orodispersible) plutôt qu'effervescent (doses légères, et éventuellement quelques doses plus lourdes comme le Diantalvic, sur prescription, en cas de douleurs très vives).
- Un antidiarrhéique (e.g. Imossel, Imodium)... en cas de diarrhée, prenez-le avec du Coca-Cola, ça aide !
- Un anti-moustiques (e.g. 5/5).
- Du baume du tigre (pour soulager des piqûres, des contractions musculaires, déboucher le nez, etc.).
- De l'arnica en granules homéopathiques (à prendre immédiatement après un coup/choc/chute).
- Quelques huiles essentielles (voir plus bas) et pierre d'alun (coupures légères).
- Des mini-doses de sérum physiologique, pour nettoyer une plaie ou les yeux (e.g. Physiodose, Bébisol).
- Des préservatifs.
- Une couverture de survie.

- ***Et en option :*** une seringue, du stick pour les lèvres, un tube de comprimés de vitamines, une moustiquaire imbibée compactable, un thermomètre, des ciseaux, de l'Aquatabs (purificateur d'eau), un filtre à eau, une paire de gants en latex, de la crème solaire, un désinfectant pour les mains (e.g. Assanis) ou lingettes pour bébé, des stéristrips (suture).

Astuce : si vous voyagez en Europe, pensez à demander votre « carte d'assurance européenne » à votre CPAM, c'est gratuit mais pas automatique !
www.ameli.fr/assures/droits-et-demarches/a-l-etranger/

ZOOM

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles (H.E.) présentent des vertus thérapeutiques non négligeables. Réelle alternative aux petits problèmes de santé, de faible encombrement, distillées 100% naturelles pour les meilleurs fabricants, et pratiques à utiliser en applications cutanées, les H.E sont antiseptiques, bactéricides, antivirales, antibiotiques, antifongiques et anti-inflammatoires.
Au registre des H.E (miscibles entre elles avec de l'huile végétale) indispensables à la maison, à l'entraînement ou en voyage, voici une sélection non exhaustive :

- L'Hélichryse italienne : anti-hématome spectaculaire, cicatrisante, hémostatique.
- Le Tea tree : anti-infectieux puissant, antiviral, renforce les défenses immunitaires, action contre les coups de soleil, piqûres d'insectes, désinfectant.
- L'Eucalyptus Radiata, pour la prévention des états grippaux.
- Le Bois de Rose pour tonifier, contre la fatigue musculaire.

Le pouvoir curatif des H.E. est très étendu,
il vous reste à le découvrir !

Sécuriser les trois fondamentaux du voyage

En voyage, il y a trois types de problèmes dont les conséquences peuvent être vraiment lourdes :

- Les problèmes de santé.
- Les problèmes de perte ou de vol des papiers importants (principalement passeport et billet d'avion).
- Les problèmes de perte ou de vol des moyens de paiements.

Pour la santé, il convient d'être préparé avant le départ, d'être plus précautionneux que chez soi, et d'avoir un minimum de médicaments et accessoires d'urgence (voir kit de premiers secours plus haut).

Pour les papiers importants, nous vous conseillons :

- De faire une photocopie de votre passeport et conserver cette photocopie dans un endroit distinct du passeport.
- De conserver votre passeport dans une poche glissée à l'intérieur de votre pantalon et attachée à votre ceinture.
- D'avoir éventuellement un scan de votre passeport stocké électroniquement dans un compte e-mail accessible par le web.

Pour les moyens de paiements, nous vous conseillons :

- De partir avec un certain montant en monnaie locale (selon le pays... par exemple l'équivalent de 200€ pour un pays en voie de développement, 500€ pour un pays développé).
- Dans les régions où il est difficile de trouver un distributeur voire une banque, prendre des dollars US.
- D'avoir deux cartes de paiement et retrait internationales, de labels différents (VISA, MASTERCARD, AMEX).
- De ne jamais placer l'un de vos moyens de paiement dans un bagage en soute, ni tout autre objet indispensable à l'arrivée et difficilement remplaçable (e.g. clé de chez soi).
- De répartir vos moyens de paiements à différents endroits sur vous : poche intérieure, ceinture zippée, poche étanche attachée à la ceinture et glissée à l'intérieur du pantalon, etc.
- De bien évidemment ne jamais prêter sa carte à un tiers (e.g. personne qui se proposerait de vous aider pour un retrait).
- D'avoir dans un endroit séparé de vos cartes, une fiche avec vos numéros de carte et le numéro de téléphone de votre centre bancaire.
- En cas de vol, appeler immédiatement votre centre bancaire pour faire opposition, puis porter plainte (et demander un récépissé du dépôt pour l'assurance).

Au moment de la rédaction de ce guide,
les numéros à appeler pour faire opposition sont :
VISA : +33-892705705
MASTERCARD : +33-145678484
AMEX : +33-147777200

Se protéger dans les pays froids

Dans le froid ou le vent, le concept des trois couches de vêtements déjà évoqué dans la partie « Équipement personnel » s'impose :

- Un sous-vêtement thermique.
- Une couche en Soft Shell ou polaire pour conserver la chaleur corporelle.
- Une couche de surface constituée par une veste grand froid, un blouson, de type Gore-Tex® ou MTD® pour affronter les intempéries.

Dans le choix de ces vêtements, le pratique et le fonctionnel sont à privilégier. Il en va de même pour les chaussures dont le confort est essentiel. Pour les destinations « froides », les chaussures à tiges hautes, étanches et isolantes, avec pare-pierres large et laçage avec blocage, pour une aisance de marche optimale, sont à conseiller. Les semelles de chaussures méritent également une attention toute particulière (un bon exemple de semelles en caoutchouc dur est le label Vibram).

Pour un voyage dans un pays froid, un sac à dos classique pourra prévoir :

- Une paire de chaussures hautes imperméables.
- Une paire de chaussures d'intérieur (type sandales).
- Des chaussettes chaudes et renforcées à bouclettes.
- Des guêtres pour protéger du vent et du froid, en jonction entre le pantalon et les chaussures.
- Un pantalon de type Soft Shell.
- Un sur-pantalon Gore-Tex ou MTD.
- Un lot de sous-vêtements thermiques.
- Une veste imperméable respirante type Gore-Tex ou MTD.
- Une veste polaire.
- Une doudoune compacte.
- Une paire de gants.
- Un bonnet.
- Un kit d'hydratation mains libres + kit de filtrage et de désinfection.
- Un altimètre, une boussole et/ou un GPS.
- Une lampe frontale.
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques.

Tous ces équipements sont présentés à titre indicatif et ne représentent qu'une base. Ils sont bien entendu modulables et interchangeables en fonction de la durée du voyage, du niveau d'exigence et des besoins spécifiques des voyageurs.

Se protéger dans les pays chauds

Pour un séjour en pays chaud, il est nécessaire de se prémunir contre les fortes chaleurs (parfois suffocantes), mais aussi de réduire l'intensité sur la peau du rayonnement solaire, et encore d'optimiser l'évacuation de la transpiration. Les vêtements clairs, légers et respirant sont donc évidemment à rechercher principalement. Les vêtements techniques avec protection anti-UV et présentant une excellente évacuation de la transpiration sont idéaux, ainsi que les pantalons longs et les larges chemises à manches longues, sans omettre la casquette, le chapeau ou le bandana/chèche ! Les chaussures adaptées aux destinations chaudes seront légères, souples et respirantes, bénéficiant d'une excellente accroche sur terrains secs ou argileux, faciles d'entretien. Les chaussettes seront de type « randonnée ».

Pour un voyage dans un pays chaud,
un sac à dos classique pourra prévoir :

- Des chaussures tiges basses respirantes, légères.
- Des pantalons à séchage rapide.
- Des chemises amples et des tee-shirts respirants, anti-UV.
- Un coupe-vent.
- Une polaire légère et compacte (pour les soirs, souvent frais).
- Une casquette.
- Une poche à eau de type Camelbak.
- Un kit de filtrage et de désinfection chimique.
- Une paire de lunettes de soleil résistante (indice 4 minimum).
- Un tube de crème solaire (indice 30 minimum).
- Des sandales pour le soir.

Autres conseils

Voici quelques astuces pour voyager sereinement :

- Éviter d'amener des bijoux en voyage (dans certains pays, ces bijoux seront des raisons certaines d'agressions physiques), si vous n'êtes pas un hobbyiste de la photographie, préférez utiliser un appareil discret et dissimulable, évitez de porter une « banane » (tout le monde sait que tous vos documents et argent sont dedans !).
- Commencez une check-list écrite des éléments à prévoir dans vos bagages, plusieurs jours voire semaines avant votre départ, et complétez-la au fur et à mesure de votre préparation.
- Ne pas hésiter à imaginer que l'imprévisible peut survenir, et ainsi visualiser des situations mettant à défaut votre préparation.
- Se donner les moyens d'aller au bout de ses choix (préparation physique et mentale) : on ne part par exemple pas pour un trek en moyenne montagne de plusieurs jours sans préparation ou sans équipement de qualité.
- Lors du choix d'une place dans l'avion, préférer les places à l'arrière et près du couloir (ce sont les places où il y a le plus de chances de survie en cas de crash !).
- Disposer d'une réserve d'argent en espèces dissimulée sur soi, à des endroits différents.
- Ne pas se surestimer et donner ponctuellement de ses nouvelles sur le bon déroulement du voyage.
- Connaître les numéros de secours du pays où vous avez l'intention d'aller.

V. COMMUNICATION DISSUASIVE

« La présence d'un individu et ses facultés de communication peuvent à elles seules permettre de gérer 98% des incidents qui pourraient mener à l'utilisation de la force » écrivait la presse américaine en 1992 à l'issue des émeutes de Los Angeles. Le pourcentage est peut-être un peu élevé mais l'idée est là : il est possible d'éviter la violence en arrivant à imposer sa détermination et en jouant de bonne communication !
Analysons les différents éléments qui permettent d'améliorer ces qualités.

L'observation : reconnaître une personne dangereuse et sa détermination

Capuche masquant une partie du visage pour ne pas être reconnue des caméras de surveillance, position adossée à un mur avec un pied replié près à se propulser vers sa victime, paume de la main masquée dissimulant un couteau en prise « pic à glace »... il y a des détails qui en disent long ! Dans les lieux publics, il est bon (et parfois amusant) de faire attention aux personnes qui évoluent autour de soi et à leur comportement. Et en particulier :

- Prenez le temps de penser à comment vous dissimuleriez une arme pour conserver tout son effet de surprise : dans une manche, dans un magazine roulé, avec les bras croisés, dans une main le bras le long du corps, derrière la nuque... il faut penser à cela le jour où une altercation est imminente. **Regardez les mains de votre interlocuteur... si l'une est cachée, c'est mauvais signe !**
- Quand, par exemple dans un transport en commun, un groupe se distingue, essayez d'identifier le meneur et les suiveurs... et le maillon faible.
- Et surtout faites attention aux regards des gens et à votre sixième sens. Lors d'une phase de conflit, un être humain qui a peur et qui « joue » à vouloir faire peur aux autres, sera rouge de visage, les pupilles dilatées et la voix aiguë, ses poings seront serrés. A contrario, celui qui sera prêt à commettre l'irréparable et à ne faire preuve d'aucune pitié, deviendra pâle, abaissera imperceptiblement son centre de gravité, conservera les mains ouvertes, et aura les pupilles rétrécies. La lecture de ces attitudes comportementales est riche en enseignements.

La gestion du stress

La gestion de son stress conditionne en grande partie l'issue d'une situation difficile. La préparation à la self-défense comprend certes certains concepts et techniques, mais doit absolument intégrer un travail sur sa personne, pour apprendre à connaître ses réactions et à accepter l'échec. Les grands principes de cette préparation sont détaillés dans l'une des trois phases de la défense psychologique page 229.

La gestion de l'espace

L'espace personnel

Lorsqu'une personne s'approche trop près de soi, on ressent une gêne, une anxiété. Dans l'ascenseur, on aura tendance à se mettre de profil pour être moins gêné. Et quand l'on marche, un suiveur même distant est perturbant. L'espace personnel est donc cette zone périphérique qui lorsqu'elle est violée par un inconnu, génère une sensation de stress. En revanche, si c'est une connaissance, un ami qui rentre dans cette zone, peu de stress : c'est seulement lorsqu'il franchit la zone dite « intime » que le stress survient.
La taille de ces espaces est variable selon la personne et la culture.

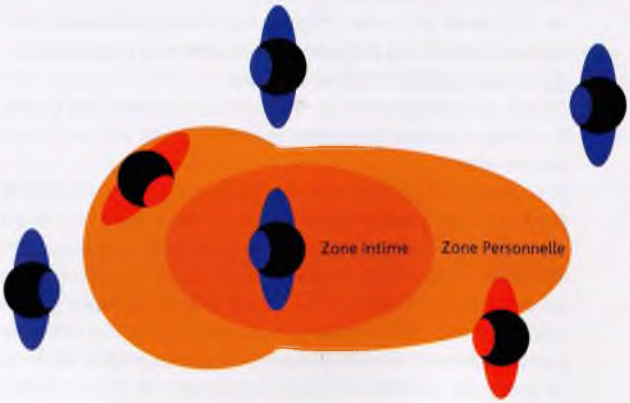


Figure 25
Connaître son espace personnel

La distance de combat

Il y a une distance, variable selon l'allonge de votre agresseur, au-delà de laquelle il ne peut pas vous toucher directement, sans devoir faire un pas. La distance de combat est généralement cette distance limite qui permet rapidement un retrait ou une attaque. Cette distance s'allonge notablement si une arme est en jeu.

À quelle distance se placer ?

Reculer ou se placer volontairement trop loin d'un agresseur potentiel fait passer un message de peur. Être trop prêt peut être interprété comme provocant et déclencheur de l'agression. C'est surtout un risque accru d'être touché si un coup part. Il y a donc une distance juste à trouver, dans son espace personnel, en dehors de son espace intime, en essayant de jouer sensiblement avec la distance de combat (ne pas trop rentrer dedans).

Toute cette théorie est plus facile à réfléchir qu'à exécuter dans le feu de l'action ; il faut juste garder à l'esprit « pas trop près, pas trop loin, mais mieux vaut loin que près ».

La position

- Adoptez une situation physique qui ne soit pas handicapante en cas de début de combat ; par exemple si vous êtes assis les jambes croisées, décroisez les jambes pour pouvoir vous lever plus rapidement, ou bien diriger habilement la jambe croisée de telle sorte qu'elle soit immédiatement utilisable en percussion contre le genou de l'adversaire.
- Ne baissez pas la tête ; tenez votre tête droite, légèrement rentrée (pour protéger le cou au maximum, sans pour autant paraître suspect ni donner un signe de soumission).
- Si les adversaires sont plusieurs, essayez de vous positionner pour éviter d'en avoir un dans le dos. Par exemple pour deux agresseurs, la position idéale est de les avoir à « 10 h 10 ».

Les postures à adopter

Les gardes de combat des arts martiaux et des sports de combat ne sont pas applicables dans la rue. Se mettre en position poings fermés est déjà en soi un déclencheur d'agression et annule tout effet de surprise. Il existe quatre positions d'attente et d'apaisement qui sont aussi des gardes de combat passives permettant de lancer efficacement une technique :

FOCUS

1) La position de « Paix Universelle », les mains paumes ouvertes face à l'adversaire à hauteur de la ligne d'épaules

Dans cette position, les bras sont pliés à 45°, la position des jambes reste naturelle avec les pieds parallèles, les genoux légèrement fléchis et le centre de gravité sensiblement abaissé. Tout en communicant avec son adversaire, cette garde passive apaise et calme par un langage corporel de non-opposition. Les mains ouvertes face à l'adversaire représentent un geste pacifique qui montre clairement que l'on n'est pas armé, ni disposé à lutter inutilement. Mais si besoin est, de cette position d'attente, des mouvements réactifs et défensifs peuvent être mis en œuvre, principalement sur le niveau du haut du corps de l'adversaire (bras réactif ou violente claque au visage, au cou ou coup au thorax).

2) La position dite de « Jack Benny »

Cette position doit son nom à une attitude corporelle de Jack Benny, animateur TV américain des années 50-60. Position d'attente par excellence, un bras est croisé sur l'abdomen, parallèle au sol. Le second bras se positionne en diagonale sur le thorax. La main du bras gauche vient épouser la pointe du coude droit, ou vice-versa. Le point de jonction entre la main et la coude s'établit donc en protection à hauteur du foie ou de la rate, suivant le côté choisi. La seconde main vient se positionner sous le menton du bout des doigts. Parfaite pour endormir un adversaire en faisant mine d'être attentif à ses propos, réfléchi et posé.

Cette garde passive favorise les mouvements d'interception sur des attaques hautes et médianes. Discrète et polyvalente, elle est toute adaptée aux mouvements défensifs en cascade ou « cycling » en coups de poing marteau. De plus elle procure une protection naturelle en cas de poussée ou de choc frontal.

3) Les « bras croisés »

Position courante et attentiste, fréquemment adoptée, les bras sont positionnés l'un sur l'autre devant soi. Les mains restent ouvertes et non enfermées ou bloquées dans le creux du coude opposé, de façon à être disponible instantanément si besoin est. Cette position de garde passive facilite des mouvements réactifs pratiques et rapides sur des zones allant du haut du corps adverse, jusqu'à sa ligne médiane. Comme la précédente garde, celle-ci constitue un bouclier naturel conte les attaques en poussées et certaines frappes.

4) La « protection génitale »

Les mains se positionnent naturellement l'une sur l'autre, en attente et protection devant le triangle génital. Les bras sont le long du corps, discrètement prêts à être mobilisés. Avec une veste, un imperméable, cette position est idéale car complètement « neutre » et faiblement perçue par l'adversaire. Cette position est une parfaite protection pour anticiper les attaques médianes et basses, de plus elle permet de développer des frappes sèches et rapides sur les parties génitales adverses.

Nous attachons de l'importance à prévenir le lecteur qu'en aucun cas ces gardes passives ne sont formelles et absolues dans leurs applications. Elles peuvent se combiner et s'adapter aux exigences de situations. Il s'agit davantage d'état d'esprit et de ruse, que de technique pure. Ce ne sont que des étapes préparatoires, des positions qui favorisent la vigilance, l'anticipation et la mise en œuvre de techniques défensives pragmatiques.

FOCUS

La communication corporelle

Ray Birdwhistell, un chercheur en langage corporel affirmait dans les années 50 que le message que l'on transmet à autrui est 10 % verbal et 90 % non-verbal !

Lors d'une altercation, lorsque le ton n'est pas encore vraiment monté, votre objectif est de sortir de la situation sans avoir à en venir à la force. Pour cela il faut savoir naviguer entre :

- Ne pas montrer de signes de peur ou de faiblesse (tremblements du corps ou de la voix, modification de la couleur de la peau, rythme respiratoire, yeux ou tête baissés).
- Ne pas provoquer l'agresseur (humour déplacé, ton agressif, arrogance, condescendance, regard fixe).

Il est important de NE JAMAIS perdre de vue que vous n'avez aucun intérêt à vous battre dans un combat que vous n'avez pas cherché/préparé. Mieux vaut partir sous des insultes d'une personne qui n'est rien à vos yeux, que de prendre un coup de cette même personne.

En termes de communication corporelle, il est conseillé de :

- Regarder son adversaire dans les yeux ou sur un plan horizontal, sans le fixer (regard dit « de la montagne lointaine » dans les arts martiaux japonais) : pour montrer que vous n'avez pas peur et aussi car il est la source de danger et qu'il ne faut pas lui laisser d'opportunité de frapper par surprise.
- Paraître ferme, sûr, déterminé mais pas menaçant, voire plutôt conciliant et amical ; malgré votre aspect déterminé, il faut accepter éventuellement de perdre la face tant que cela est sans conséquence (par exemple le temps d'une insulte de l'agresseur).
- Masquer votre peur et les signes associés (transpiration, respiration, tremblements), ne pas adopter de position de soumission (tête baissée, dos courbé, regard fuyant, ton inaudible).
- Essayer au maximum de contrôler sa respiration en inspirant/expirant profondément et avec la sensation de mettre un peu de pression sur le diaphragme (pour un meilleur contrôle).

La communication orale, la phase verbale du conflit

Ne laissez pas le temps à vos interlocuteurs d'installer un mode d'agression, ni l'opportunité d'aborder le conflit à leur avantage. Le choix des mots et l'intonation des phrases sont des facteurs déterminants pour la suite des événements. Les attitudes de principe que nous développons ici peuvent être pratiquées sous forme de jeux de rôles, de séquences d'entraînement / combat avec dialogues interactifs favorisant la communication et l'avantage stratégique.

Les expressions et l'intonation

L'art et la manière de dialoguer, d'exprimer ses revendications, son refus ou sa complaisance, avec un verbe haut, un ton dynamique et posé, agressif et cadencé ou apeuré et tremblotant, sont autant d'indices qui affluent dans l'inconscient de l'agresseur et qui le poussent ou le retiennent d'agir. Des émotions comme la joie, la peine, la peur, la tristesse, la colère, la haine, le plaisir, etc. s'expriment lors du conflit. En communicant l'expression émotive qui convient (ce que l'agresseur attend de sa victime) ou qui surprend (ce qui contrecarre les plans de l'agresseur), et en s'y exerçant, il est possible de retourner une situation à son avantage. L'opportunité de la fuite ou de la défense-éclair (avec effet de surprise) est ainsi retrouvée.

Le poids des mots

Certains mots ont plus d'impact que d'autres. Il est nécessaire de s'immuniser contre les mots qui vexent et qui engendrent une réaction « instinctive » de susceptibilité. À l'entraînement, en reproduisant de temps à autre des situations d'altercations d'abord et d'agressions ensuite, l'utilisation de ces mots sensibles (insultes, vexations...) facilite le déconditionnement. Et les réactions escomptées de ceux qui les prononcent deviennent faussées.

Pragmatiquement, en termes de communication orale, il est conseillé de :

- Parler doucement, calmement et distinctement.
- Rester toujours courtois et respectueux (même si la personne en question ne mérite pas du tout votre respect, vous serez plus fort qu'elle en réussissant à la manipuler pour lui faire croire que vous la respectez). Cela signifie pas d'insulte (cela pourrait être retenu contre vous et surtout cela pourrait déclencher l'agression physique), pas d'humour noir ou blessant (« T'as une cigarette ? Non désolé, fumer tue. »),

pas d'ironie (« T'es vraiment impressionnant, j'ai peur. »), pas de moquerie (« T'as vu ta gueule ? »).

- Parfois réussir à faire sourire l'adversaire est une bonne clé de sortie ; cela est possible en adoptant un ton amical, sympathique et empathique... éventuellement de l'humour simple et sans équivoque ou mauvaise interprétation possible, ou bien une réponse surprenante (e.g. « Pourquoi tu me regardes ?! Parce que je trouve que t'as un bon style, c'est quoi ton tee-shirt ? »... si la conversation continue vous vous inventez un job dans une agence de modèles pour photographes ou de casting).
- Éviter la stratégie (parfois gagnante, mais trop risquée quand on ne sait pas à qui on a affaire) de la confrontation d'agressivité où le ton va monter de chaque côté.

Pour aller plus loin en communication orale dissuasive, la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) peut être une piste.

La dissuasion

L'image de détermination que vous renvoyez, la force intérieure que vous projetez est la clé de la dissuasion. Maintenant il est aussi parfois possible d'user d'artefacts dissuasifs, voici quelques exemples :

- Lorsqu'un enfant dit que son père n'est pas loin et sur le point d'arriver à un inconnu qui lui parle et l'invite à le suivre.
- Lorsque vous repérez un pickpocket à l'affût dans une rame de métro et que vous lui montrez par le regard que vous avez compris ce qu'il fait.
- Quand un couteau est exhibé, avertir que vous avez une maladie infectieuse.

Nous déconseillons d'utiliser vos accessoires de défense ou des armes comme des moyens de dissuasion, car cela peut au contraire déclencher l'agression (et juridiquement cela peut jouer contre vous).

L'initiative

Prendre l'initiative de l'attaque si l'adversaire est déterminé à la violence est sans aucun doute la façon la plus efficace de mettre un terme rapidement à la situation. Cependant, cela pose un problème légal, la légitime défense devenant plus difficile à démontrer. L'idéal est d'ailleurs de frapper au milieu d'une phrase, pour augmenter l'effet de surprise.

Les « casus belli » (déclencheurs de violence)

- Regarder la personne fixement avec défiance.
- Réduire soudainement la distance avec la personne.
- Poser des questions ou utiliser des affirmations agressives ou provocantes comme « Tu veux quoi ? », « Allez, c'est bon ! ».
- Donner un ordre à la personne, e.g. « Lâche ça ! ».
- Adopter une attitude agressive ou provocante comme un doigt pointé vers le visage de la personne.
- Insulter la personne.

L'un des signes accompagnateurs du passage à la violence est souvent une accélération du stress et donc de la respiration.

Ne ressemblez pas à une proie !

- Entraînez-vous devant une glace pour connaître vos différents faciès et identifier celui qui dégage de la fermeté et de la détermination – et sachez l'utiliser.
- N'ayez pas un regard fuyant, ne baissez pas la tête, ne rentrez pas les épaules, gardez le dos droit, ne paraissez pas « soumis ».
- Apprenez à contrôler vos manifestations de trac et de peur (tremblement de voix, respiration haletante, etc.) par un travail de visualisation positive et de respiration.

APPRENDRE À SE DÉCONDITIONNER

Conscient de son environnement, l'homme cherche à adapter son activité à ses besoins. En lutte perpétuelle avec lui-même, il tente de résoudre les énigmes qui le conduisent à évoluer et à se réaliser. Dans le domaine de la survie, plus que dans tout autre domaine, la constance et la préservation de ses réflexes innés sont essentielles. La façon d'apprendre conditionne les gestes et les attitudes durant notre existence. Alors, que penser des entraînements excessivement poussés, s'ils ne sont pas réalisés en corrélation avec l'essence propre à l'individu, ses réflexes (acquis, innés), ses émotions, et sa propre conception du monde qui l'entoure ?

À défaut de devenir ce qu'il était prédestiné à être, l'homme peut quand même trouver la ressource de s'adapter efficacement en société pour construire et réussir sa vie, mais encore d'être « vitalement » opérationnel pour la préserver le cas échéant... C'est en ce sens qu'une préparation adaptée à l'homme doit être menée de manière à lui restituer des réflexes purs et spontanés, à lui conférer des réactions harmonieuses adaptées à son environnement. La quête de ce « mimétisme humain » passe par différentes étapes :

- **1)** Une prise de conscience ferme et évolutive, issue de réflexions, de constats.
- **2)** Une adaptation progressive et programmée de ses besoins à une méthode d'entraînement réaliste.
- **3)** Un renouvellement de son efficacité au fil de son évolution (âge, environnements...).
- **4)** Une sagacité dans l'action favorisant l'émergence de principes de survie profonds et adaptés à toutes situations.

L'urgence et la soudaineté d'une agression dicte à l'individu ce qu'il doit faire, sans aucune interférence intellectuelle. Le cerveau reptilien, est la boîte à réflexes, ceux qui nous ont permis d'être ce que nous sommes actuellement et de résister à toutes formes de risques périlleux. Le mimétisme humain auquel l'individu soucieux de sa survie et de sa sécurité doit prétendre, s'inscrit dans une démarche personnelle d'adaptation et de préparation méticuleuse. Ni trop, ni trop peu, juste ce qu'il faut pour faire la différence et survivre ! L'attitude « low-profile » et la volonté de prétendre s'adapter à chaque situation constituent des facteurs déterminants.
Passer inaperçu au sein d'une société, ne pas surprendre, ou se faire remarquer, évoluer avec la présence d'esprit de s'intégrer, autant de conditions qui favorisent l'épanouissement dans le contexte social. Mais le conditionnement a ses limites, et très tôt nous pouvons en mesurer les conséquences néfastes.

Prenons un exemple pour illustrer le conditionnement :
Dans nos sociétés modernes, depuis notre plus jeune âge, nous sommes habitués, que ce soit au domicile, dans des établissements publics, des centres commerciaux, etc. à gravir et descendre des escaliers. Ces escaliers sont aménagés de rampes, de mains courantes permettant de prendre appui, et de s'aider à monter ou descendre assurément. À la moindre perte d'équilibre, ou à la moindre faiblesse, le réflexe conditionné sera de rechercher le soutien de la rampe. Imaginons un instant un étroit sentier rocailleux bordé d'une clôture en fil de fer barbelé. Visualisons bien cette clôture délimitant une parcelle de terre et constituant un fil disposé comme une rampe, environ à même hauteur. Inconsciemment, ce barbelé devient un support éventuel disponible. Et à cet instant, sur cet étroit sentier, si vous perdez l'équilibre ou chutez, votre réaction conditionnée sera de vous retenir à pleine main à cette clôture en barbelé, vous occasionnant ainsi une blessure. Et ce même si d'autres options plus sécurisantes (amortissement de chute) sont possibles ! Ceci n'est pas une fatalité, mais nous y sommes pour la plupart programmés depuis notre plus tendre enfance. À chacun(e) d'en tirer les conclusions qui s'imposent.

« Ce qui ne peut être évité, il faut l'embrasser. »
William Shakespeare

2 DEFENSE

I. INTRODUCTION

Vision réaliste et méthode de combat font aujourd'hui encore l'objet de contradictions et de débats passionnés entre professionnels, adeptes, sportifs combattants, chercheurs martiaux et commerçants de la self-défense.
L'objectivité d'une self-défense réaliste se mesure dans la rue, et pas forcément comme on pourrait le penser, en imposant son autorité par le recours systématique à la violence. Et parvenir à désamorcer l'imminence d'une situation de combat demande parfois plus de courage et d'abnégation que de céder à la facilité de l'action d'engagement.

- Nous établissons dans cet ouvrage la distinction entre le combat pour sa propre survie ou celle des siens, et le combat rituel (voir plus loin) qui concerne l'opposition égotique entre individus. Quelques années auparavant, avec l'émergence des combats libres en cage où tous les coups ou presque (mais ce « presque » à une importance cruciale !) étaient permis, le constat fut établi de l'inefficacité de certaines disciplines ou méthodes par rapport à d'autres. De notre point de vue, le combat est avant tout une affaire de combattant et de potentiel exploitable ou non, bien plus que de discipline miraculeuse qui fait combattre plus efficacement qu'une autre.

- Nous attachons davantage d'importance à des principes stratégiques faciles à assimiler, qui favorisent des applications simples à exécuter en situation. Une self-défense logique et réaliste doit être à la portée de chacun. La condition sine qua non étant de vouloir s'y préparer efficacement en s'entraînant régulièrement jusqu'à s'en imprégner complètement.

- La recherche de l'invincibilité en combat est une utopie, la recherche de la survie à tout prix est une nécessité !

- Au-delà des querelles de chapelles et des rivalités entre professionnels de la self-défense, nous encourageons nos lecteurs à se rapprocher d'enseignants sincères dans leur démarche et insatiables chercheurs dans leur quête. Un maître d'arme remarquable a l'habitude de dire qu'« enseigner, c'est apprendre une seconde fois ». Rien de moins juste ne devrait qualifier la démarche d'un professeur compétent. Miyamoto Musashi[23] lui-même, considérait l'importance de la relation qui lie le maître à l'élève, tel que l'aiguille et le fil.

23 *(1584-1645), le plus célèbre des Samurai japonais, auteur du fameux* Traité des cinq roues.

– Vous comprendrez que nous ne cherchons pas à promouvoir une méthode ni à créer un dogme martial. Ce que nous aimerions faire transparaître ici, c'est une impérieuse nécessité de prise de conscience pour celles et ceux qui souhaitent s'orienter avec efficacité sur la voie de la défense personnelle. Pas grand-chose n'a été inventé depuis des siècles, en matière de combat rapproché. Dès 1912, Jean-Joseph Renaud dans son ouvrage *La défense dans la rue* propose déjà une synthèse de différentes techniques de combat appliquée à la self-défense. Peu de chercheurs martiaux à l'heure actuelle peuvent prétendre avoir atteint un tel concentré d'efficacité dans leurs supports didactiques. Il est important également de redécouvrir les stratégies et techniques de lutte des combattants du passé, qui ont pu tester leur savoir-faire sur les champs de bataille récents ou anciens.

– La démarche d'esprit qui s'impose alors consiste à s'initier à une self-défense proposant des solutions simples et sûres, auprès d'un enseignant expérimenté.

– Ensuite viennent les nécessités liées à la préparation de l'élève. Augmenter son potentiel réactif en revient à trouver les outils afin de développer sa puissance physique et musculaire, d'accroître son endurance et sa résistance à l'effort, et de favoriser une bonne récupération. C'est au travers d'efforts réguliers inévitables que la self-défense telle que nous la concevons peut s'acquérir, se « domestiquer » et éventuellement s'appliquer.

– Attention toutefois à ne pas confondre sport de combat et défense personnelle. On peut être habile en sport et piètre combattant dans la rue. Et pas mal de combattants de rue efficaces ne pratiquent pas de sports de combat !

– Entrent en jeu dès lors les aspects de ruse, de vice, de détournements d'attention sur lesquels se focalisent la plupart de victimes, et sur lesquels accentuent leur préparation la plupart des prédateurs urbains.

– Croire que cela n'arrive qu'aux autres, ou peu souvent, est une pensée assez répandue. Cependant, il suffit d'ouvrir un quotidien à la rubrique des faits divers, de regarder le journal télévisé ou des émissions traitant d'affaires criminelles pour se persuader du contraire.

– Sans orienter le lecteur vers une vision paranoïaque du monde dans lequel nous vivons, nous admettons tout de même qu'il est primordial d'être prêt à faire face à certaines éventualités. C'est ce à quoi une self-défense efficace doit permettre de répondre.

- L'effet de surprise, la violence du conflit, les réactions hormonales et physiques, sont parfois tellement intenses que la perte des moyens de réaction est très importante pour des professionnels aguerris. Qu'en est-il de celles et ceux qui n'y sont pas préparés ou qui ignorent les rouages d'une agression, son commencement d'exécution, ses conséquences, ainsi que les moyens de préservation qui peuvent être mis en œuvre ?

- Apprendre en amont à déceler les signes annonciateurs d'une agression, évaluer les dangers réels, distinguer les possibilités de « sauve qui peut » et les pièges à éviter sont autant de mécanismes préparatoires à intégrer dans sa démarche de personne en état d'assurer et d'assumer sa sécurité personnelle.

- L'homme n'est pas une machine, il ne peut pas être tous les jours sûr à cent pour cent de pouvoir préserver sa vie. L'endurcissement répétitif aux coups sur des points sensibles, les entraînements sans mises en situations véritables, avec peu de réalisme dans les réponses données face à des attaques lentes et bien souvent "téléphonées", renforcent le sentiment de sécurité chez le pratiquant basique. Ce dernier sera malheureusement touché et blessé (et pas seulement dans son orgueil...), lorsqu'il tentera de mettre en application ce qu'il a appris en salle, surtout si malgré la violence et l'intensité de sa pratique, il parvient quand même à être surpris par des néophytes en matière de disciplines codifiées de combat, mais spécialistes de l'agression.

- Se préparer demande une certaine forme d'intelligence et de respect, pour soi-même et les autres.

- Un individu mesurant 1,90 m et pesant 100 kg ne peut pas avoir le même potentiel défensif qu'un individu de 65 kg pour 1,70 m. Mais chacun adapte sa morphologie et ses talents (facilités, aptitudes à rechercher en pratiquant...) en corrélation avec l'état d'esprit qui l'anime et le motive. L'efficacité est à ce prix, même si certains doivent travailler plus que d'autres afin d'arriver aux mêmes résultats.

- Nous conseillons dans cette partie, la mise en pratique de moyens simples et efficaces, mais tout en n'omettant pas de respecter le champ d'application de la légitime défense, sans s'acharner inutilement sur un adversaire, mais aussi en apprenant les gestes qui sauvent.
De cette self-défense doit découler un état d'esprit, l'apparition d'une volonté farouche de préserver sa vie sans l'engager stupidement en répondant à diverses formes de provocation. Savoir agir pour ne pas être surpris et réagir pour survivre quand aucune alternative n'est possible.

Pour finir, et en complément de ce que nous proposons, nous vous demandons de chercher par vous-même ce qui peut correspondre à vos options de pratique, de définir des objectifs auprès d'un enseignant émérite, et de rester lucide en conservant à l'esprit qu'une bonne self-défense doit être celle qui permet d'éviter tout engagement. Une self-défense assimilable simplement, explosive et réaliste, propre à évoluer sereinement au sein d'une société moderne pas toujours aussi paisible que nous l'imaginons.

Les rituels de combat

Dans son ouvrage de référence, *Les Points Vitaux*, Henry Plée consacre une part importante à l'éthologie martiale et aux comportements humains ritualisés. L'éthologie martiale constitue l'étude d'un comportement animal dans son milieu naturel. Au commencement d'une rixe, d'une altercation, quelques signes avant-coureurs permettent en effet de déceler des attitudes significatives et de mesurer ainsi l'éventuelle dangerosité d'une situation conflictuelle. L'homme, en tant animal (pas si évolué qu'il n'y paraît), obéit inconsciemment à différents stimuli, et se projette quotidiennement au travers de rituels. Henry Plée, inspiré par les travaux du prix Nobel Konrad Lorenz, définit méticuleusement sept rituels et leurs rouages :

- 1) le rituel de provocation.
- 2) le rituel d'affrontement.
- 3) le rituel de domination.
- 4) le rituel de territoire.
- 5) le rituel de séduction.
- 6) le rituel de sélection.
- 7) le rituel de soumission.

Ces sept rituels, auxquels nous obéissons tous inconsciemment, se concentrent principalement sur le besoin de reconnaissance et de perpétuation de l'espèce. Il faut bien admettre que les principales querelles sont souvent orientées vers un besoin d'affirmation de sa propre personnalité, ou vers une volonté de montrer aux autres que nous sommes plus forts et performants en toutes choses. En combat de survie, il appartient de savoir rapidement si le prix d'une vie à mettre en jeu en vaut réellement la peine... Quelques observations permettent de relativiser et de dédramatiser la plupart des situations « mal engagées » qui trop souvent débouchent sur des agressions et des conséquences disproportionnées.

Savoir reconnaître le danger dans un comportement, dans un regard, dans une façon de s'exprimer, sont autant de signaux qui permettent de faire face... avec toutes les conséquences dramatiques envisageables, ou bien de fuir, sereinement et judicieusement lorsque cette possibilité, aussi mince soit-elle, se présente. Les attitudes comportementales sont la clé de voûte de la désescalade de la violence. En effet, pour ceux qui veulent aller plus loin, la distinction faite entre les décharges d'adrénaline (hormone de fuite, de peur) et de noradrénaline (combat, agressivité), nous permet d'étudier les comportements humains, ainsi que les réactions incontrôlées dues au stress.

Arts martiaux, sports de combat ou self-défense ?

Dans le langage populaire, beaucoup de gens font l'amalgame entre la pratique des arts martiaux, des sports de combat, ou de la self-défense. Un adepte du combat, qu'il soit compétiteur sportif, traditionaliste, ou simplement soucieux de préserver son intégrité physique, ne s'inscrit pas dans la même démarche d'esprit. S'il souhaite encore approfondir la voie du combat et embrasser des principes stratégiques ou découvrir des aspects spirituels, son orientation et sa progression seront encore différentes. À chaque individu sa discipline, et il convient pour cela d'être en mesure de définir ses propres besoins et ses motivations, de prendre le temps de se connaître soi-même afin de se consacrer à une voie plutôt qu'à une autre. Cela passe également par la recherche d'un enseignement de qualité et de valeurs humaines communicatives.

- **Les arts martiaux** ou « arts de guerre » regroupent les disciplines traditionnelles liées de près ou de loin au combat, qui s'inscrivent dans une démarche de développement personnel et qui offrent à l'adepte un panel de techniques, de principes et de méthodologie. Les disciplines japonaises comme le judo, le karaté ou l'aïkido sont à ce titre les plus représentatives en France, car pionnières et bien développées. Un art martial devrait être destiné à éduquer le pratiquant au combat, à le familiariser aux principes et à le conditionner pour le rendre plus performant en terme de coordination, résistance, puissance et rapidité.

- **Les sports de combat** sont principalement axés sur le rituel d'affrontement, sur la préparation sportive et éventuellement la compétition. Le sport (du vieux français « desport », divertissement), aussi martial soit-il, ne prédispose pas le pratiquant à se confronter à la réalité d'une agression, mais

peut néanmoins lui fournir quelques outils précieux qu'il pourra mettre en œuvre pour préserver son intégrité physique le cas échéant. La coordination, l'endurance, le renforcement et l'élasticité musculaire favorisent le bien-être. Les règles trop restrictives et l'usage du « fair-play » sont autant de barrières mentales qui peuvent s'avérer dangereuses lors d'un moment de vérité. Les disciplines comme les différentes boxes ou luttes développent certains attributs nécessaires au pratiquant soucieux de devenir un bon combattant (timing, puissance, endurcissement, condition physique...) mais à condition d'être conscient des limites de sa discipline et d'entreprendre une recherche d'efficacité complémentaire.

- **La self-défense** est à la mode, véritable appellation « fourre-tout », elle est mélangée à toutes les sauces et pas mal d'enseignants peu scrupuleux surfent sur la vague de l'insécurité ambiante afin de promouvoir leurs écoles, leurs entreprises... En plusieurs siècles d'histoire et de conflits, pas grand-chose n'a été inventé en matière de combat ou de défense à mains nues. Les principes prévalent sur les techniques miraculeuses, et la sincérité des enseignants expérimentés est à privilégier sur le besoin de reconnaissance des autres. D'autres disciplines sont axées essentiellement sur la self-défense, telles que le krav-maga, l'arnis-kali-eskrima, le jeet-kune-do, le penchak-silat, la savate-défense, le systema, le pankido, le kapap, le kajukenbo, le kung fu wing chun / vin tsun, le karaté au KO, certains styles de kempo, le muay thai, le yi quan / da cheng quan, etc... la liste n'étant pas exhaustive. La self-défense telle que nous l'entendons, commence par une prise de conscience de ses propres limites ainsi que des réalités urbaines auxquelles nous pouvons être confrontés. Quelques outils techniques, de judicieux principes et un enseignement précis et adapté permettent à des néophytes comme à des gens chevronnés en arts martiaux ou en sports de combat de mieux comprendre la spirale de l'agression et de mettre en œuvre des moyens simples et efficaces afin d'y faire face de la manière la plus adaptée, mesurée et sécurisante qu'il soit. Une discipline de self-défense se doit de faire ouvrir les yeux du pratiquant, sur les dangers liés à l'agression, ainsi que sur le travail en amont nécessaire à cette préparation.

approfondissez ce sujet sur
PROTEGOR.NET

Retrouvez l'article *Choisir son art martial* par Guillaume Morel
sur www.protegor.net

Patrick Lombardo, la préparation au combat

Patrick Lombardo est une encyclopédie vivante des arts martiaux dans le monde. Auteur de nombreux ouvrages dans ce domaine, ancien rédacteur en chef du premier magazine francophone sur les arts martiaux, cinquième dan FFKDA, pionnier du Combat Libre en France, il est aussi le fondateur du Pankido (Litt. : La voie de l'énergie universelle), un système se développant à la fois sur un axe sportif (compétitions dans les règles du Combat Libre dit traditionnel) et sur un axe martial (méthode de self-défense armée et à mains nues).

Q. Quel est pour vous le « parcours idéal » d'un combattant ?

R. Savez-vous que, dans une situation de self-défense, en d'autres termes, dans une situation de survie, **votre cerveau, décide de ce qu'il faut faire bien avant que vous n'en ayez conscience ?** Imaginez maintenant le cas suivant : vos opposants sont en place, l'agression est imminente, le danger est évident et une certaine partie de vous-même (appelons cela le cerveau reptilien si vous voulez), qui a déjà analysé la situation, s'apprête à vous faire réagir de façon appropriée.

Seulement voilà, depuis plusieurs années, vous pratiquez assidûment, dans un club local, une méthode de combat dont les techniques, maîtrisées au prix de grands efforts, ne sont pas vraiment adaptées aux situations du combat réel. Le résultat ? Un **conflit interne** qui se traduit le plus souvent par un échec cuisant. Les comportements acquis jouent désormais contre vous, ce qui est tout de même un comble, non ?

Alors ? Le parcours idéal d'un combattant ? Commencer déjà par éviter de pratiquer des techniques à la fois inutiles et dangereuses pour votre propre survie ; c'est-à-dire des techniques qui ne vous conviennent pas ; des techniques qui ne correspondent pas à ce que vous êtes en réalité.

Q. Quelle méthodologie d'entraînement vous paraît la plus efficace pour la self-défense ?

R. La réponse à cette question s'inscrit dans la logique de ce qui vient d'être dit. Il vous faut une méthode dont les techniques, les gestes, les attitudes corporelles et mentales, **correspondent le mieux possible à ce que j'appellerais "votre personnalité profonde"**, car celle-ci entre en ligne de compte,

et pour beaucoup. Bien sûr, il faut aussi que les techniques en question correspondent aussi aux **nécessités du combat de survie.** Mais je vais vous dire un secret : si vos techniques vous correspondent bien, elles seront forcément efficaces. Nature oblige !
Permettez-moi de vous livrer maintenant une série d'informations capitales, qui ne manqueront pas d'en surprendre plus d'un.

1. Chacun d'entre nous possède des caractères internes (la personnalité **profonde** ou **cryptique**) que certaines traditions (orientales ou occidentales) assimilent à des animaux symboliques. Ces animaux, tout le monde les connaît : tigre, héron, ours, singe, dragon, etc.

2. Chaque animal, on s'en doute, à une façon bien a lui de se battre, et cette façon est **toujours efficace,** par définition. Elle est efficace parce qu'elle est le résultat de plusieurs milliers d'années d'évolution et d'adaptation. Si un cobra perd son combat contre une mangouste, ça ne veut pas dire que la méthode qu'il a utilisée était mauvaise. Le cobra a donné le meilleur de lui-même et la façon dont il a combattu était pour lui la seule possible. Parfois, c'est la mangouste qui perd. Mais comprenons bien qu'il n'y a ni honte ni gloire à combattre plutôt comme un cobra ou plutôt comme une mangouste. Est-ce que vous commencez à comprendre ?

3. J'espère vous avoir convaincu que, si vous voulez être vous-même efficace en combat réel, il vaut mieux que vous sachiez avec précision quel type d'animal vous êtes réellement. Bien sûr, il s'agit là, et j'insiste, d'un langage tout à fait symbolique.

4. Prenons le cas d'une échelle de douze. Au sommet de l'échelle se trouve l'animal que vous êtes le plus ; à la base, l'animal que vous êtes le moins.
Si je désirais flatter votre égo (mais ce n'est pas un service que je vous rendrais), je vous dirais : imaginons que vous soyez tigre, car tout le monde veut être tigre ou dragon parce que cela semble prestigieux ; mais je ne le ferai pas.

Imaginons plutôt que vous soyez rat :
Le rat va donc représenter, disons, 80% de votre nature profonde.
10% seront représentés par un autre animal, par exemple le singe, 5% seront représentés par le tigre et les 5% qui restent seront répartis entre les neufs derniers animaux de l'échelle.

5. Vous voilà donc rat à 80%.

6. Imaginons maintenant que vous soyez agressé. Votre réaction naturelle sera celle d'un rat à 80% et celle d'un singe à 10%. Le rat en vous va vouloir se défendre à sa manière. Dans la nature, il ne peut attaquer ou contre-attaquer que s'il est acculé dans un coin ; autrement, il filera dans le premier trou venu. Le singe, que vous êtes aussi, a plutôt tendance lui, à bondir dans tous les sens, et il cherche toujours un arbre où grimper. Vous voyez donc, à travers cet exemple, se dessiner votre méthode de combat idéale.

7. Supposons maintenant que le club d'arts martiaux que vous fréquentez enseigne une méthode préfabriquée et très glorifiante de type tigre à 70%, dragon à 20%, et j'en passe. Vous voyez d'ici les dégâts. Dans la nature, le tigre est un prédateur dont l'une des caractéristiques est d'attaquer par un bond très linéaire. En cas d'attaque, il va adopter une attitude de ramassement sur lui-même avant de bondir de manière rectiligne, ce qui ne correspond pas du tout à la tactique favorite du rat.

8. Au moment où vous serez agressé, le rat en vous va entrer en conflit avec le tigre qu'on aura tenté de vous imposer comme modèle de référence.

Dans un match de compétition, il est parfois possible de tricher avec vous-même, de paraître plus fort que vous n'êtes réellement. Vous pouvez vous habiller avec des muscles, rouler des épaules et pousser des cris. Dans le sport, un rat peut faire croire qu'il est tigre parce que les risques sont limités. C'est un conflit « rituel » contrôlé par un arbitre, et le rat déguisé en tigre peut cesser le combat à tout moment. Mais dans une situation de combat réel, où la vie est en jeu, les zones du cerveau sollicitées ne sont pas les mêmes. La peau du tigre tombe et il ne reste que le rat ; et

comme ce rat n'a pas appris à être un rat, le conflit interne qui le ronge crée inhibition et confusion, et à terme, l'animal meurt.

J'entends déjà les questions. **Mais comment savoir qui on est ?** Je ne parlerai pas ici de transes régressives ou transes animales, mais bon... **Comment y accéder ?** Oserai-je vous répondre que certains katas (pratiqués selon un certain rythme, avec une certaine respiration, sur des musiques spéciales et dans un contexte lumineux particulier) permettent d'effectuer le voyage dangereux vers ce « qui vous êtes » qui vous intéresse tant ? Dans tous les cas, la fréquentation d'un Maître vous sera quasi-indispensable. Toutefois, j'insiste sur ce point : savoir « qui on est » et pratiquer les techniques adéquates, ce n'est pas suffisant. Pourquoi ? Parce que l'être humain (contrairement à ce qu'on nous enseigne) n'est pas un animal.

Q. Comment préparez-vous un combattant pour une compétition de Combat Libre ?

R. Le Combat Libre, c'est un combat sportif. Il a beau être naturel et réaliste, il demeure avant tout une épreuve arbitrée, avec des règles et des interdits. Cependant, l'observation montre que les adeptes du Combat Libre sont généralement de bons combattants de rue, ce qui semble indiquer une certaine supériorité du Combat Libre par rapport à d'autres méthodes plus classiques.

Merci Patrick !

Patrick Lombardo – Fondateur du Pankido
W. www.pankido.com

approfondissez ce sujet sur
PROTEGOR.NET

Cet article de Patrick Lombardo a été présenté à plusieurs lecteurs, certains pratiquant les arts martiaux, d'autres pas. Les interprétations et niveaux de lecture peuvent être très différents : nous vous convions donc dans la rubrique lecteurs du site protegor.net pour en savoir plus !

Figure 26
Sûr d'être un tigre ?
« Sois un tigre, si tu es prêt à affronter les problèmes du tigre. »

II. TECHNIQUES ET CONCEPTS DE BASE

Figure 27
« Suivre sa propre voie, sans limite » était la devise que Bruce Lee affichait à l'entrée de sa salle d'entraînement.

Contrairement aux arts martiaux, la self-défense n'est pas sensée être une discipline de pratique quotidienne d'un panel complet voire exhaustif de techniques. L'objectif de la self-défense étant l'efficacité, l'arsenal technique et tactique doit être :

- **Simple :** pas de techniques complexes ou difficiles à assimiler et à utiliser naturellement en "mode réflexe". KISS : « Keep It Stupid Simple » !

- **Personnel :** adapté à vous, à votre morphologie, à vos capacités et à vos sensations. Bruce Lee développa dans les années 60-70 toute une approche sur la personnalisation des arts martiaux, avec entre autres le concept du « Absorb what is useful, reject what is useless » : à chacun de chercher au travers des diverses disciplines les techniques et concepts qu'ils trouvent bon pour lui, et ne pas perdre de temps à intégrer les autres.

- **Illimité :** il ne faut pas s'imposer de règle ou avoir *d'a priori* moraux (« dans un duel d'homme à homme, on ne mord pas, on ne met pas les doigts dans le yeux, on ne tord pas les doigts, on ne frappe pas les parties, etc. »). Tous les coups sont permis !

Nous vous proposons dans ce chapitre dix techniques et dix concepts de base qui peuvent servir de point de départ à votre arsenal personnel.

Avertissement : se constituer un arsenal de techniques de self-défense et être capable de les utiliser pour se protéger et protéger les siens ne s'acquiert pas sans effort : « No pain, no gain ! ». Ce n'est pas à la lecture de ce livre ou suite à un simple stage que vous saurez vous défendre. Une telle illusion serait abusive et irresponsable. C'est à force de sueur et parfois d'un peu de sang, que le pratiquant adepte de méthodes de combat réalistes saura affronter ses peurs et acquérir des réflexes salvateurs dans la rue, en découvrant de nouveaux horizons de progression (visualisation, mises en situation réalistes...), et en se concentrant sur un arsenal personnel de techniques simples et pragmatiques, qu'il se constituera selon sa personnalité, sa morphologie, ses pratiques antérieures, son activité, etc.

Les dix techniques de base

De nos recherches martiales, dix techniques nous sont apparues importantes. Elles ne sont pas miraculeuses mais simples à mettre en œuvre, par tout un chacun à condition de leur consacrer un certain entraînement, seul et avec partenaire(s).

I - Frappe avec le tranchant de la main

C'est le fameux « shuto » japonais, idéal pour les coups frappés de haut en bas au niveau des zones carotidiennes, que ce soit en coup droit ou en revers. Ces frappes peuvent être données du côté extérieur ou intérieur de la main.

PHOTO 01
Frappe de revers descendant à la carotide.

PHOTO 02
Frappe de revers ascendant à la carotide.

01
02

PHOTO 01
Frappe de type chin-jab, avec enfoncement des orbites.

PHOTO 02
Frappe descendante de type « baffe ».

II - Frappe main ouverte (paume + doigts)

Les coups portés avec la paume de la main ont souvent un impact surprenant... même pour celle ou celui qui les assène souvent surpris du résultat ! Ces frappes mains ouvertes sont des plus faciles à délivrer. Le point d'impact principal est le menton, les doigts venant s'imbriquer naturellement dans les cavités des globes oculaires. Les autres zones de frappes sont la tempe, le plexus solaire, les côtes...

01
02

III - Coup de poing marteau

Les coups en marteau permettent d'atteindre efficacement des zones de percussion telles que les vertèbres cervicales, le cou, la face du visage... Effectués avec célérité et relâchement, puis avec contraction sur la fin, à la percussion, les coups de poings marteaux sont à privilégier sur des cibles dures et des adversaires puissants. Souvent utilisées par les peuples polynésiens, ces frappes en marteaux sont redoutables.

PHOTO 01
Coup de poing marteau descendant.

PHOTO 02
Coup de poing marteau circulaire.

01
02

PHOTO 01
Pré-positionnement du bras réactif.

PHOTO 02
Développement et frappe avec torsion de l'avant-bras.

IV - Bras réactif (avant-bras)

Idéal pour sortir d'un cercle, pour se frayer un passage à travers plusieurs individus hostiles, pour répondre à un assaillant après avoir franchi une porte, ou à la sortie d'un édifice, cette frappe réactive élaborée par Fred Perrin dissuade un agresseur potentiel en le faisant reculer. Accompagné d'un PSP (voir plus loin) et d'une succession de frappes à différents niveaux, le bras réactif est un must du combat rapproché. Une légère torsion de l'avant-bras en fin de mouvement en décuple l'efficacité.

01
02

V - Coup de coude

Retenons ici les coups de coudes horizontaux, en coup droit et en revers, et verticaux, de haut en bas et vice-versa. Le principe reste qu'un aller appelle un retour. Les zones ciblées sont celles du visage, et de la nuque. Mais l'impact provoqué par ces armes naturelles est tel que les frappes peuvent être développées sur l'ensemble du corps, en frappes directes ou en coups d'arrêts, sans restriction. Les coups de coude demandent un peu de pratique et complètent à merveille les autres armes naturelles comme le tranchant de la main, ou le bras réactif...

PHOTO 01
Coup de coude circulaire à la tempe.

PHOTO 02
Coup de coude « protecteur ».

01
02

PHOTO 01
Coup de genou de type « béquille » sur le quadriceps.

PHOTO 02
Coup de genou avec saisie de la nuque.

VI - Coup de genou

Le coup de genou est un standard du combat de rue. Visuellement il ne semble pas solliciter beaucoup d'efforts pour le délivrer, mais pratiquement, pour devenir efficient, il nécessite une approche spécifique et un entraînement au bouclier ou au sac de frappe. En combinaison avec un PSP, en percussion sur un quadriceps, ou en corps à corps au foie ou au plexus, le coup de genou occasionne souvent des dégâts.

01 02

VII - Coup de pied aux parties

Mettre hors d'état de nuire un agresseur, le gêner dans sa progression en le frappant du pied aux parties génitales est souvent dissuasif, à condition de ne pas en rester là, de fuir aussitôt ou d'enchaîner d'autres frappes simultanément. Attention toutefois, ce coup de pied, même parfaitement délivré, n'occasionne pas toujours les résultats escomptés sur l'adversaire. Certains sont naturellement plus résistants et moins sensibles « à l'instant », d'autres sous l'effet de substances chimiques ou protégés simplement d'une coquille, restent insensibles à ce genre de technique !

Méfiez-vous de plus du mouvement de tête adverse qui peut instinctivement se rabaisser violemment vers soi lorsque l'on effectue cette technique de frappe !

PHOTO 01
Coup de pied direct aux parties génitales.

PHOTO 02
Coup de pied de côté à 45° aux parties génitales.

01 02

PHOTO 01
Coup de pied écrasant dans le creux de l'aine.

PHOTO 02
Coup de pied écrasant sur le genou.

VIII - Coup de pied écrasant

Délivré de haut en bas en descendant énergiquement sur l'arête du tibia adverse, cette frappe du pied est invalidante et permet d'enchaîner idéalement sur un PSP avant de déséquilibrer l'adversaire.

01 02

IX - Coup de pied bas

Apanage de l'ancienne savate, le coup de pied bas décolle sans appel du sol pour venir heurter violemment le tibia qui lui fait face. Très discret, et nécessitant peu de force et de technique, ce coup de pied fait mal et facilite les « entrées » et transitions de techniques sur l'adversaire. Le port de chaussures robustes à fortes semelles est un avantage pour cette technique !

PHOTO 01
Coup de pied bas de face au tibia.

PHOTO 02
Coup de pied bas de côté à la malléole.

01 02

PHOTO 01
Placement du pied sur le pied adverse.

PHOTO 02
Poussée de l'adversaire en « piégeant » son pied au sol.

X - PSP (Pied Sur Pied)

Le "Pied Sur Pied" prôné par Fred Perrin est une savante variante technique qui favorise la chute de l'adversaire autant qu'une facilité de transition sur les autres techniques développées plus haut. Une fois assimilée correctement, cette technique devient naturelle et très perturbante pour l'adversaire.

01 02

Ces dix techniques demandent à être travaillées pour être assimilées. Elles sont complémentaires les unes des autres et facilitent les transitions rapides et les frappes en cascade sur l'adversaire. Un entraînement avec partenaire sous la tutelle d'un professeur expérimenté est recommandé !

Soyez créatifs !

Une fois assimilées, les techniques doivent être dépassées, mixées de façon à pouvoir être adaptées aux contraintes de la situation. Nous ne conseillons pas de tenter de passer une technique coûte que coûte, quelle que soit la situation, mais plutôt de développer un sens de l'improvisation à base de techniques interchangeables mais surtout de principes de fond.
Par exemple, le coup de coude peut se donner sous d'innombrables variantes, en partant de n'importe quelle position, de façon directe, latérale, circulaire, de revers, retourné, par l'arrière, en remontant, en retombant, etc. et à chaque fois dans les deux sens « aller-retour ». Ne restez pas prisonnier d'une liste figée de techniques !

PHOTO 01
Coup de poing marteau de revers.

01

PHOTO 01
Coup de coude arrière remontant.

01

PHOTO 02
Coup de coude arrière pénétrant.

PHOTO 03
Coup de coude réactif
(pour stopper l'avancée adverse).

02
03

PHOTO 01
PSP arrière (premier temps).

Autre exemple,

le PSP peut s'exécuter sur un adversaire positionné derrière soi, simplement en reculant au lieu d'avancer.
Les techniques que nous vous présentons ici sont simples et ne nécessitent pas énormément de pratique pour devenir efficaces. Cependant, conservons à l'esprit qu'un panel technique, aussi rudimentaire soit-il, demande de l'adaptation et de la coordination afin de pouvoir enchaîner spontanément sans trop réfléchir ! Ainsi les directions, angles et niveaux d'attaques peuvent être combinés avec fluidité et précision.

01

PHOTO 02
PSP arrière (deuxième temps).
Exemple d'enchaînement
de deux variantes
des dix techniques de base.

02

Les dix concepts de base

Les concepts tactiques de combat sont nombreux et variés. Retenons-en dix qui constituent pour nous la base essentielle d'une pratique de self-défense réaliste et simplement assimilable à force d'entraînement et de persévérance.

I - Fuir avant tout

Un seul objectif doit être recherché : éviter le conflit à tout prix !
Si cela n'est pas possible (surprise, embuscade, etc.), tout au long de l'altercation puis de l'agression, il ne faut penser qu'à trouver une issue pour fuir et éviter toute tentation de rester sur place ou de revenir (pour se venger). Si un groupe de personnes vous agresse, votre objectif sera de créer une brèche au niveau de celui qui obstrue votre issue de fuite.

II - S'entraîner

Préparer son corps et son esprit à une situation difficile nécessite de passer du temps à s'entraîner, à répéter, à visualiser (techniques et concepts), à expérimenter. La lecture d'un livre est un bon début mais ne suffit pas, il faut faire du sport régulièrement, participer à des stages de self-défense, répéter son arsenal technique chez soi, etc.

III - Ne pas se laisser enfermer

- Passer à « l'extérieur », sur une attaque adverse, c'est-à-dire choisir le côté exposant le dos de l'adverse plutôt que celui du buste (car il laisse moins de possibilité de contre à l'adversaire). Cela dit, il ne faut pas chercher à tout prix à passer à l'extérieur (certaines situations ne s'y prêtant pas).
- Créer un « trou » entre soi et l'adversaire, dans le cas où un agresseur potentiel s'approche dans votre distance de sécurité : soit en reculant, soit en le faisant reculer (poussée, percussion au buste). Créer des espaces de mobilité en distance de corps à corps permet de retrouver une bonne capacité de frappe et de manœuvre. Si cela échoue, il faut prendre garde à ne pas se laisser déséquilibrer, projeter au sol. Les coups d'arrêts ont ici toute leur importance.
- Ne pas se laisser encercler par plusieurs adversaires. S'ils sont deux, appliquer le principe de l'obstruction : essayer de les aligner (i.e. de nous protéger avec ce bouclier humain improvisé).

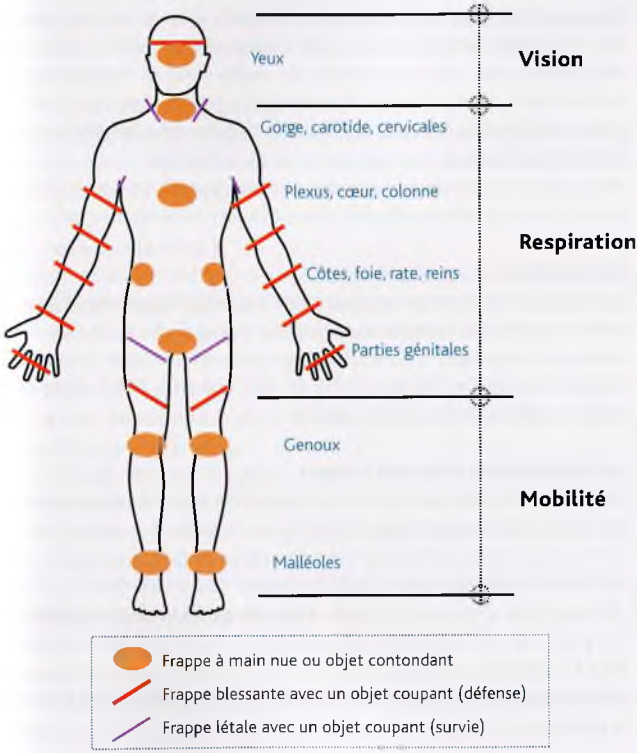


Figure 28
Quatrième concept, connaître les zones-cibles.

Note : frapper la ligne centrale (l'axe du corps) est souvent conseillé car s'y trouvent la plupart des points vitaux, et c'est aussi l'axe de pivot du corps, plus difficile à bouger.

IV - Trois cibles : Vision / Respiration / Mobilité

Les points vitaux ne sont pas un mythe ! Un coup de poing dans l'épaule d'un adversaire aura généralement peu d'impact alors qu'un coup de pied dans les parties génitales sera suivi de beaucoup plus d'effet... il est donc nécessaire d'avoir une bonne notion des zones cibles et incapacitantes à atteindre afin de se protéger efficacement. De même, il est primordial de savoir protéger ses propres zones sensibles face aux attaques adverses.
Le schéma précédent vous indique ces zones de frappe.
***Note** : de ce concept découle une règle suivie par la plupart des arts martiaux : éviter de tourner le dos au danger (cela est valable en combat au sol).*

V - Enchaîner

S'entraîner à enchaîner en cascade vite et fort et à différents niveaux d'attaque permet de déborder l'adversaire. Les frappes en « cycling » de Jim Grover, les coups-par-coups rapides de Fred Perrin sont des exemples types de stratégies d'attaque simples et efficaces. Il est dit qu'il faut cinq à sept coups pour répondre efficacement à une agression.

VI – Variation des niveaux d'attaque

Le dix-neuvième des vingt kyokuns (préceptes) du karaté conseille de « varier les rythmes, hauteurs, tensions et fluidité ». Les frappes en cascade ou simultanées, exécutées à différents niveaux de hauteur favorisent la surprise et la vulnérabilité chez l'adversaire (en augmentant les opportunités de viser une zone découverte par un mouvement de protection déclenché par le coup précédent).

VII - Absorption

L'absorption est un concept unique que l'on peut décrire en plusieurs principes :

- **Le principe de retrait contrôlé**

Reculer largement face à une attaque permet de l'éviter mais ne fait pas évoluer la situation : l'agresseur va attaquer de nouveau (et s'il enchaîne bien, réussira à vous déborder). Un retrait contrôlé permet d'éviter une grande partie de l'impact du coup, tout en restant dans une distance idéale pour une contre-attaque déterminante pour l'issue du combat. C'est l'image traditionnelle du roseau ou du bambou dans les arts martiaux !

- **Le principe de relâchement**

Ne pas prendre le coup de plein fouet en retirant la partie visée de l'axe de la frappe est un bon moyen pour éviter le pire et « limiter la casse ».

Éviter la crispation à l'arrivée d'un coup en cherchant le relâchement musculaire pour limiter l'effet de l'impact est le secret de l'encaissement. Opposer la force à la force ne peut marcher que pour une personne musclée et entraînée... et encore, jusqu'à ce qu'elle trouve plus fort qu'elle.

- **Le principe d'acceptation**

C'est seulement en acceptant psychologiquement de prendre un coup que l'on peut réussir l'absorption, car en contrôlant son retrait face à un coup, le risque d'être touché augmente.

VIII - Frapper vite et fort

Lorsque l'on décide d'utiliser la force, plus le coup sera puissant plus il aura de chance de stopper l'agresseur. Pour maximiser l'impact, il ne faut pas voir la zone visée comme le point d'impact : le but n'est pas de frapper la surface ciblée, mais bien en profondeur, lourdement. Pour cela, il y a différentes techniques qui mériteraient un ouvrage entier, dont :

- Viser au-delà de la cible : imaginer que la zone à atteindre est 20 cm derrière la cible réelle.
- Frapper relâché : frapper en étant au maximum détendu au départ du coup.
- Frapper sans retenue : travailler psychologiquement à supprimer tout sentiment parasite venant à freiner un coup avant son impact.

IX - Utiliser votre environnement

L'environnement doit être judicieusement exploité aux fins de fuite et de défense. Tout peut constituer une arme improvisée de self-défense. Nous invitons nos lecteurs à se reporter au chapitre « Accessoires de défense et objets usuels » page 151 pour découvrir des exemples d'utilisation d'objets usuels.

X - Ne pas s'enfermer dans une vision tunnel

Le conflit, le stress du combat et le danger favorisent l'effet de vision tunnel où la victime se focalise sur un seul opposant et ne distingue plus son environnement proche (configuration des lieux, présences d'individus, etc.). Une vision périphérique est à rechercher, en apprenant à « scanner » les lieux (se conditionner à regarder en va-et-vient horizontaux), en s'efforçant de ne pas fixer son attention sur un regard ou une personne, et en décelant toute information environnementale exploitable afin d'assurer au mieux sa sécurité. Après un échange physique, il faut systématiquement faire une vérification « à 360° » pour reprendre possession de son environnement et se forcer à voir d'éventuels agresseurs supplémentaires.

Anti-concepts :

- **Ne pas mordre**

Compte tenu des risques d'hygiène, la technique de la morsure n'est pas conseillée. Il s'agit d'un dernier recours à n'utiliser que pour survivre.

- **Ne pas frapper dans les dents de l'adversaire**

Frapper du poing ou du coude le visage de l'adversaire est efficace sur certaines zones (mâchoires latéralement, nez pour l'hémorragie que cela déclenche, tempes, etc.) mais dangereux lorsqu'effectué au niveau de la bouche : les dents risquent fortement de vous blesser et de vous exposer aux éventuelles maladies de votre agresseur.

- **Ne pas chercher à aller au sol**

Il faut éviter d'aller combattre au sol. Le sol ne facilite pas la fuite, il vous expose à une grande surface de contact avec un adversaire qui a peut-être des seringues dans sa poche, et surtout à la survenue d'autres adversaires peut s'avérer fatale... Mais cette distance mérite d'être travaillée afin de savoir l'appréhender au cas où.

- **Ne pas s'acharner sur votre adversaire**

Si vous avez réussi à neutraliser provisoirement un agresseur (en le faisant chuter ou grâce à un coup d'arrêt), ne vous acharnez pas sur sa personne, ne le frappez pas au-delà de votre dernière technique déterminante : cela pourrait vous être reproché juridiquement, cela pourrait avoir des conséquences irrémédiables sur votre agresseur que vous regretteriez avec du recul, et surtout cela vous expose dans un lieu non sécurisé.

Fred Perrin, les clés de la self-défense

Âgé de quarante-deux ans, ancien militaire, après un passage dans l'infanterie, puis en tant que réserviste exerçant durant de nombreuses années au profit de différentes unités, Fred Perrin est un professionnel du combat avec et sans arme. Il a d'ailleurs également exercé dans le domaine de la sécurité privée. Par ailleurs, artisan coutelier depuis 1990, sa première collaboration avec une grande enseigne américaine eut lieu en 1999 avec la diffusion industrielle à succès de « La Griffe » par Emerson. Depuis 2000, les dirigeants de la marque Spyderco font confiance à Fred Perrin pour l'élaboration de nouveaux couteaux.

Q. Quelles sont pour toi les clés de l'efficacité en combat ? Quel est le concept le plus important en self-défense ?

R. Il est important d'avoir des principes génériques par rapport à ce qu'est le combat rapproché. Peu importe les techniques, les principes priment. Parmi ces principes, il y a le « Haut-bas-Haut » : variation des niveaux d'attaques, le « V.R.M.M. » : Vision, Respiration, Mobilité et Main armée, où les zones à atteindre en priorité, le « C.P.C.R » : Coup Par Coup Rapide ou frappes en avalanche, etc.

« Je frappe jusqu'à ce que l'adversaire tombe, en appliquant les principes que je connais. »

Q. De quelle manière orientes-tu ta préparation physique ?

R. Je pratique régulièrement la course à pieds, la natation, les pompes et les abdos, les étirements. Je focalise mon entraînement en solo à 80% sur la vitesse d'exécution, et à 20% les yeux fermés. Je travaille en répétitions de drills et combinaisons d'actions...
J'accorde une attention toute particulière à la reprise de conscience de son environnement, à la préparation mentale, aux principes de sécurité personnelle (vigilance constante aux entrées et sorties des lieux, armes potentielles, etc.).

Q. Quelles sont tes recommandations pour faire face à une agression lorsque l'on est novice en la matière ?

R. Tout d'abord il convient de faire la distinction entre agression et altercation. Pour l'altercation, il y a moyen d'évitement en gérant le verbal, en canalisant sa violence et la montée d'adrénaline. Il faut faire la rupture, et si cela est impossible, alors il faut combattre. Concernant une véritable

agression il ne faut pas se poser de questions, lâcher de suite les chevaux afin de reprendre la supériorité physique et psychologique. Je distingue le mode « ON » pour la survie, et le mode « OFF » pour l'évitement, le politiquement correct !

« J'ai vaincu, je vérifie que tout est clair à 360°, et si nécessaire je porte secours à mon adversaire. »

Q. Par quoi commencer lorsque l'on décide de se consacrer à la self-défense ?

➥ **R.** Par la sécurité personnelle et la mise en pratique de ses principes, astuces et micro-astuces. Puis par une sérieuse préparation physique, l'apprentissage d'un cahier technique le plus réduit possible de façon à pouvoir faire face pragmatiquement à la surprise d'une agression. L'apprentissage d'autres techniques complémentaires permettra d'accroître son potentiel réactif.

« Il faut savoir donner largement, sans jamais attendre en retour. »

Q. Comment en es-tu venu à la coutellerie ?

➥ **R.** Passionné d'armes depuis tout petit, passionné de combat et d'esprit guerrier, cela s'est fait naturellement à force de travail et de recherches. Savoir utiliser et fabriquer des couteaux était pour moi un aboutissement.

Q. Pourrais-tu nous définir ce que représente pour toi un couteau adapté à la survie urbaine ?

➥ **R.** De taille modeste pour pouvoir être emmené partout, et ne pas surprendre les autres lors d'une utilisation courante, usuelle. Avoir une prise en main de façon à ne plus le lâcher (grimper à une corde, un échafaudage, couper une ceinture de sécurité, faire une coupe au-dessus du vide sans risque de le laisser échapper...). L'idéal est une petite lame pour garder un pouvoir de coupe important pour l'aspect usuel. Et une longueur de lame qui limite l'atteinte de points vitaux. Rappelons que le couteau est un outil et qu'en tant qu'arme, je le déconseille.

Merci Fred !

Fred Perrin – Maître d'armes
et spécialiste en sécurité personnelle
E. fredperrin@tiscali.fr

III. ÉTUDE DE CAS : APPLICATIONS DES TECHNIQUES DE BASE

Défense sur une attaque en coup de poing direct

Points clés :

- La position de garde passive, destinée à anticiper un départ d'attaque sans provoquer l'agresseur, facilite le temps de réaction dans la mise en œuvre de stratégie défensive. Les mains sont ici positionnées à la hauteur du niveau d'attaque.
- La frappe à la gorge ou à la carotide permet d'atteindre la respiration de l'adversaire (cf. concept IV).
- Nul besoin de frapper systématiquement du poing fermé [24]. Les frappes mains ouvertes, comme ici le chin-jab, sont tout aussi efficaces.

PHOTO 01
Position de garde passive mains ouvertes.

PHOTO 02
Blocage et déviation du coup de poing direct.

PHOTO 03
Percussion de la main gauche en réactif au niveau de la gorge ou de la carotide.

PHOTO 04
Percussion de la paume droite au menton (chin-jab) avec enfoncement oculaire, PSP.

PHOTO 05
Déséquilibre de l'adversaire par coup de pied écrasant au creux poplité et dégagement.

01 02
03 04 05

24 *Les plus novices ayant d'ailleurs parfois tendance à laisser le pouce à l'intérieur du poing, ce qui rend la technique dangereuse pour soi (risque de se casser l'articulation du pouce).*

PHOTO 01
Position de garde passive bras croisés.

PHOTO 02
Blocage du coup circulaire en entrant dans la garde adverse.

PHOTO 03
Contre du tranchant de la main à la carotide, PSP simultané.

PHOTO 04
Frappe en coup de pied écrasant sur l'intérieur de l'articulation du genou opposé de l'adversaire.

Défense sur une attaque de coup de poing circulaire

Points clés :

- Face à un agresseur qui attaque en crochet, la position de garde passive « bras croisés » permet de se protéger efficacement tout en limitant l'amplitude de l'attaque adverse. Si les attaques en piques ou en estoc sont rapides et efficaces, celles qui sont circulaires présentent l'avantage d'être moins décelables par la victime, qui sous le choc de la confrontation et la montée d'adrénaline, aura naturellement tendance à s'enfermer dans une vision périphérique amoindrie.
- Pas de crispation au départ, se positionner en étant alerte et détendu, afin de favoriser la rapidité dans l'action de défense. Utiliser tout le poids de corps afin de « rentrer » dans l'adversaire.

01 02
03 04

Défense sur saisie à la gorge et étranglement à deux mains de face

Points clés :

- Ce type de situation pourrait être évité par une reprise de distance immédiate lors de la phase d'approche de l'agresseur, ainsi que par un travail en amont ne permettant pas à ce dernier de venir vous approcher de si près. Le cas échéant, et en raison de la dangerosité de l'attaque, la défense devra être exécutée très rapidement, de façon à stopper l'agresseur dès le début de son action.
- L'effet d'un étranglement[25] pouvant intervenir en quelques secondes, il convient de réagir sans hésitation ni retenue dès le premier contact sur la zone du cou, tout en mobilisant l'ensemble de son corps pour tenter de déséquilibrer l'adversaire, le déstabiliser et créer des ouvertures défensives.
- L'enchaînement « frappe haute, coup de pied écrasant sur le genou, PSP » est un enchaînement qui met bien en application la variation des niveaux d'attaque (cf. concept VI).

PHOTO 01
Saisie et étranglement de face à deux mains.

PHOTO 02
Percussion en mains ouvertes au visage, tout en positionnant la main gauche sur le bras adverse (« check »).

PHOTO 03
Coup de pied descendant sur le genou le plus proche jusqu'à hyper-extension de la jambe adverse.

PHOTO 04
Raclage du tibia dans la continuité du mouvement.

PHOTO 05
PSP et poussée déséquilibrante.

PHOTO 06
Chute de l'adversaire.

01 02 03
04 05 06

25 *Note : un étranglement peut être sanguin (blocage des veines et artères du cou) et/ou respiratoire (blocage du flux d'air de la respiration).*

PHOTO 01
Position de garde passive mains ouvertes.

PHOTO 02
Déclenchement d'un coup de tête à distance et protection du coude en remontant.

PHOTO 03
Frappe dans la continuité du geste défensif avec le tranchant de la main au niveau de la carotide de l'adversaire.

PHOTO 04
Reprise et percussion du tranchant de la main opposée à la gorge de l'adversaire.

PHOTO 05
Coup de poing marteau écrasant au visage en suivant l'adversaire.

PHOTO 06
Frappe écrasante sous le genou et contrôle de l'adversaire.

Défense sur une tentative de coup de tête

Points clés :

- Le coup de tête est une technique simple et dévastatrice, surtout si elle est appliquée avec des détournements d'attention alliant gestes et paroles. Cependant, elle nécessite de se rapprocher au maximum de sa cible.
- Les défenses instinctives de protection sont souvent bonnes ; ici se protéger avec les bras permet naturellement d'interposer son coude entre soi et l'attaque, ce qui en soi est une défense très efficace (ce réflexe est d'ailleurs à conseiller sur toutes les attaques ou l'adversaire s'approche rapidement).
- L'enchaînement qui suit est une succession de frappes portées sur des cibles clés et neutralisantes, à des niveaux différents (cf concept VI).

01 02 03
04 05 06

Défense sur une tentative d'étranglement par l'arrière

Points clés :

- L'étranglement arrière est utilisé bien souvent pour agresser ou mettre hors d'état de nuire un individu. Le célèbre coup du père François[26] en est un très bel exemple. Lors d'une phase de conflit ou d'agression, il convient donc de prendre l'habitude de bien assurer ses arrières afin d'éviter toute surprise d'étranglement.
- Réagir dès la phase de contact établie, sans attente ni hésitation, permet de ne pas laisser l'étranglement s'installer. Limiter l'effet de l'étranglement permet de gagner du temps et de la mobilité pour contrer.

PHOTO 01
Tentative d'étranglement par l'arrière.

PHOTO 02
Positionnement réactif des mains en « barrage » pour limiter l'effet de l'étranglement.

PHOTO 03
Accompagnement du mouvement de l'adversaire en frappant du haut du crâne au visage.

PHOTO 04
Coup de reins afin de reprendre de l'espace.

PHOTO 05
Déplacement latéral avec maintien et contrôle du bras adverse.

PHOTO 06
Frappes au creux poplité pour « descendre » l'adversaire.

PHOTO 07
Enchaînement en cascade de coups de poing marteau sur les cervicales.

01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07

26 *Technique ancienne de vol à l'étranglement : un complice s'adresse à la victime, l'agresseur strangule la victime par l'arrière avec une ceinture puis fait un pivot pour charger la victime sur son dos. Durant ce laps de temps, le complice profite de la situation pour dévaliser les poches de la victime... ou la tuer !*

PHOTO 01
Saisie par ceinturage arrière.

PHOTO 02
Préparation pour une frappe de bassin.

PHOTO 03
Frappe de bassin.

PHOTO 04
Déverrouillage de la saisie et reprise d'espace.

PHOTO 05
Pivot, protection et frappe du tranchant de la main aux parties génitales.

PHOTO 06
Renversement avec frappes simultanées (chin-jab au visage, paume dans les reins).

Défense sur un ceinturage arrière

Points clés :

- Lors d'une saisie au corps, il est nécessaire de recréer un espace propice à des solutions de défense.
- Le déverrouillage de la saisie se fait en adoptant une position « carapace », alternant contraction et décontraction.
- La dernière technique se fait après un contournement de l'adversaire. Les deux frappes simultanées dans des directions opposées créent un déséquilibre par renversement. Ici, le genou droit, en appui sur le creux poplité de l'adversaire, accentue le déséquilibre et facilite l'enchaînement des deux frappes.

01 02 03
04 05 06

Défense sur un coup de pied de face aux parties

Points clés :

- Le coup de pied génital ne permet pas aisément d'être intercepté avec une main ou un bras, c'est pourquoi nous préconisons une défense avec les membres inférieurs.
- La façon d'utiliser sa propre jambe en bouclier facilite l'enchaînement en frappe pénétrante dans le même temps, amoindrissant l'équilibre et la mobilité de l'agresseur.
- La difficulté de l'exercice est le timing : positionner instinctivement sa propre jambe en interception du coup de pied adverse de façon à limiter l'impact de sa frappe est la priorité.

01
02 03 04
05 06 07

PHOTO 01
Un adversaire fait face.

PHOTO 02
Un positionnement de trois quarts permet d'anticiper une attaque sur un coup aux parties.

PHOTO 03
Élévation de la jambe en protection sur une amorce d'un coup de pied aux parties.

PHOTO 04
Développement du coup de pied et blocage/déviation avec le tibia.

PHOTO 05
Dans la continuité, sans reposer la jambe, frappe de la pointe de pied au triangle génital.

PHOTO 06
Poursuite en PSP et chin-jab simultané.

PHOTO 07
Frappe du tranchant de la main à la carotide avec maintien du PSP.

PHOTO 01
Un adversaire adopte une garde de combat.

PHOTO 02
Sur une frappe en low kick, blocage et contre simultané en avançant main ouverte au visage de l'adversaire.

PHOTO 03
Positionnement du pied en PSP après le blocage et préparation du poing droit pour la frappe suivante.

PHOTO 04
Frappe en coup de poing marteau au plexus en abaissant le centre de gravité.

PHOTO 05
Chute de l'adversaire et terminaison en écrasement de la malléole.

Défense sur un coup de pied circulaire de type "low kick"

Points clés :

- Le coup de pied circulaire de type low-kick est souvent exploité dans la rue par des adeptes de sports pieds/poings. Ce coup de pied est aisé à développer mais demande un certain savoir-faire pour devenir efficient.
- Nous préconisons un blocage des membres inférieurs ainsi qu'une riposte rapide et variée dans les niveaux d'attaque.
- Rester constamment offensif permet souvent de ne pas perdre l'équilibre.

01
02 03
04 05

Défense sur une tentative de renversement par plaquage

Points clés :

- Ce genre d'entrée en saisie de corps permet à l'adversaire de renverser immédiatement sa victime. Les adeptes du placage passent sous la garde de leur opposant pour les déséquilibrer et les combattre au sol.
- Il faut résister à la tentation d'aller au sol pour affronter l'adversaire : il n'est peut-être pas seul !
- Prendre de la distance, retrouver de l'espace est nécessaire et s'opère ici en heurtant l'adversaire aux carotides.

PHOTO 01
Position de garde passive « Jack Benny ».

PHOTO 02
Action de plaquer, retrait du bassin, descente sur les appuis et blocage déviant de l'avant bras-gauche sur la zone carotidienne de l'adversaire.

PHOTO 03
Contrôle de la nuque (« check ») et préparation de la frappe suivante.

PHOTO 04
Coups de poing marteau en répétition sur les vertèbres cervicales.

01 02
03 04

Défense sur un coup de genou avec saisie de col

Points clés :

- La prise de nuque favorise les coups de genoux. En dirigeant la tête de la victime, on parvient à orienter l'angulation des coups ainsi portés. Ainsi, par une action de traction ou de « pousser-tirer », les coups de genoux peuvent être très destructeurs.
- La précision du blocage de l'avant-bras (limiter au maximum l'impact du coup de genou) et la percussion avec la pointe du coude sur le muscle quadriceps est une technique simultanée à travailler ; une solution plus simple est un simple blocage du coup de genou avec les deux bras, le risque étant que l'adversaire remise.
- Ne pas se laisser enfermer dans l'étau de l'adversaire, et reprendre l'ascendant en portant atteinte à sa mobilité (frappe au quadriceps, PSP, déséquilibre) permet de renverser la situation.

PHOTO 01
Contact et prise de nuque à deux mains de l'adversaire.

PHOTO 02
Coup de genou, blocage à deux bras, l'un en protection, l'autre en frappe simultanée de la pointe du coude sur le quadriceps.

PHOTO 03
Détail de la frappe du coude.

PHOTO 04
Poussée offensive.

PHOTO 05
PSP et déséquilibre.

01 02 03
04 05

Défense au sol, attitude et réaction

Points clés :

- Le fait de se retrouver au sol durant une agression ne doit pas être recherché, mais lorsque cela se présente, il est nécessaire de savoir réagir.
- Lorsque l'adversaire ne suit pas immédiatement la victime au sol, il y a des possibilités de défense. Une attitude correcte, un bon positionnement en protection, peuvent faciliter le retour à une situation plus avantageuse : la position idéale est un positionnement latéral, permettant une protection des bras, la disponibilité des membres inférieurs pour réagir et contrer, et plus de solutions pour se relever (contrairement à une position à plat dos).
  Apprendre à se déplacer au sol, et à développer des frappes bien ciblées est un entraînement utile.

PHOTO 01
Le défenseur est au sol, sur ses appuis de côté (un bras / une jambe pour se déplacer, un bras / une jambe pour se protéger).

PHOTO 02
Sur une approche offensive de l'adversaire dans l'axe, blocage en étau de la jambe avant (pousser sur le genou et tirer la cheville à soi).

PHOTO 03
Reprise de garde au sol après une chute de face.

PHOTO 04
Frappe en revers au genou et balayage du pied.

01 02
03 04

Suite défense au sol, attitude et réaction

PHOTO 05
Juste après une chute sur le dos.

PHOTO 06
Frappe en ciseau pour déstabiliser l'adversaire.

- Dans le cas où l'adversaire vous suit au sol, il faut éviter de le laisser prendre la position « montée » (à cheval sur vous). La position montée est recherchée par les experts au sol car elle permet de dominer l'adversaire et de le rouer de coups assez facilement. L'urgence de la situation préconise des attaques violentes portant atteinte à la respiration ou à la vision de l'adversaire : sans entraînement en grappling, heurter des zones sensibles et incapacitantes est la seule solution pour retrouver un potentiel de défense.

05
06

Début du siècle, ces défenses étaient déjà enseignées dans les manuels !

Les Ciseaux à terre. Cette prise est facile. Elle déséquilibre sûrement.

IV. ACCESSOIRES DE DÉFENSE ET OBJETS USUELS

Tout objet est une arme – ou presque. Nous traiterons ici des « accessoires de défense », outils dont l'utilité première est la défense, et les objets usuels dont l'utilisation pour se défendre est un détournement de leur fonction première. Nous ne traiterons pas des armes blanches de combat (couteaux tactiques, poignards, push-daggers, karambit, balisong, nunchaku, tonfa, chaîne, etc.) ni des armes à feu car nous ne recommandons pas leur détention (a fortiori leur port) à ceux qui ne sont pas initiés à leur utilisation et qui ne se sentent pas à l'aise avec ce type d'armes agressives.

Les accessoires de défense

Un accessoire de défense doit être simple d'utilisation, facilement dissimulable, et non létal (pour limiter les problèmes juridiques après son utilisation et pour éviter le pire dans le cas où il serait retourné contre soi).

Avertissement : les accessoires de défense sont par définition des armes de sixième catégorie au regard de la législation française. Cela signifie donc que leur détention chez soi est autorisée mais que leur port est interdit. Faire le choix du port est risqué juridiquement : un policier pourra légitimement vous arrêter pour port d'arme prohibée et le dénouement se fera au pénal. Dans les faits, cela dépendra également de votre capital sympathie, de l'accessoire en question et de votre faculté à argumenter les raisons de la possession d'un tel accessoire.

Matraque télescopique

La matraque télescopique est un ensemble de plusieurs cylindres concentriques emboîtés les uns dans les autres, qui fermé fait environ 15 centimètres et 45 centimètres ouvert (selon les modèles). En métal, cet accessoire de défense est un bâton particulièrement dangereux et surprenant. Les marques les plus connues sont Casco, Monadnock, ASP.

- **Point fort :** avantage du bâton sans avoir l'inconvénient de l'encombrement.
- **Point faible :** besoin d'un certain espace pour déployer la matraque (peu pratique en zone confinée).

- **Conseil PROTEGOR :** selon vos besoins et le contexte[27], passez la lanière de la matraque autour de votre poignet pour limiter les risques de désarmement.
- **Astuce d'utilisation :** toutes les techniques de bâton et de kali s'appliquent !

Bombe lacrymogène

La bombe dite « lacrymogène » est un propulseur de gaz ou de gel chimique très irritant pour les yeux et les muqueuses d'un adversaire éventuel. L'effet est immédiat et stoppe net un individu. C'est un accessoire de défense très utile qui permet aussi (quand il est sous forme de gaz) de stopper des poursuivants, en laissant dans sa course un nuage de gaz irritant derrière soi.
Parmi les produits du marché, nous vous conseillons d'éviter le CS et de prendre de l'OC (ou poivre), car efficace sur une plus grande partie des individus et sur les animaux, idéalement couplé avec de la couleur et du produit détectable à la lampe UV (cela peut permettre de retrouver l'agresseur a posteriori).

- **Points forts :** utilisable à distance, nécessite peu de précision, bon marché.
- **Points faibles :** en aérosol, l'effet peut se retourner contre soi en cas de courants d'air ; en gel, ne permet pas de créer un nuage pour stopper des poursuivants.
- **Conseil PROTEGOR :** ne laisser pas la bombe au fond d'un sac, mais mettez-là dans une poche facilement accessible... et prenez-là en main sans la montrer dès que vous êtes en alerte.
- **Astuce d'utilisation :** à utiliser en N ou en Z, ou sur des poursuivants... possibilité aussi, dans la poche, de faire échapper du gel dans ses doigts pour une action plus « discrète ».

Comment réagir quand on vient d'être « gazé » ?
- Si l'incident a eu lieu dans un endroit fermé, évacuer.
- Ne pas frotter ses yeux avec ses mains.
- Trouver de l'eau pour rincer abondamment les yeux pendant cinq minutes. Pour plus d'efficacité, ayez sur vous quelques doses de sérum physiologique pour diluer au plus vite les éléments chimiques reçus par vos yeux.

27 *À éviter par exemple dans le cas d'une frappe sur un véhicule en mouvement ou sur une paroi en verre.*

- Dès que possible, changer de vêtements (les mettre à laver), prendre une douche, se laver les cheveux.
- Décontaminer la peau exposée avec un corps gras (crème), par petites touches et en changeant de coton plusieurs fois pour éviter de répandre le produit irritant.
- Si vous êtes asthmatique ou avez des difficultés respiratoires, aller voir un médecin.

Matraque électrique (stun-gun)

Le stun-gun, parfois appelé paralyseur, coup de poing électrique ou matraque électrique, génère des arcs électriques qui lorsqu'appliqués sur la peau ou à travers un vêtement léger, mettent KO un agresseur. À ne pas confondre avec le taser qui projette des électrodes et permet de toucher à distance, le stun-gun nécessite d'être au corps à corps avec l'adversaire.

- **Points forts :** efficacité radicale lorsque bien appliqué.
- **Points faibles :** encombrant, nécessite d'être en contact, entretien (besoin de vérifier le niveau de charge régulièrement).
- **Conseil PROTEGOR :** choisir un modèle petit pour ne pas qu'il reste au fond du sac (et donc inutilisable).
- **Astuce d'utilisation :** viser les zones découvertes ou peu couvertes du corps.

Gomme-cogne et flashball

Les pistolets gomme-cogne ou le flashball sont des armes à feu limitées à un ou deux coups projetant des billes ou grosses balles rondes non létales. L'effet, pour l'adversaire, est celui d'un coup de poing violent.
Note : il existe depuis peu des armes airsoft au gaz au poivre, nous n'avons pas pu les tester.

- **Points forts :** impressionnant (armes à feu et bruit de la détonation), dissuasif.
- **Points faibles :** coût élevé, peu de capacité de munitions.
- **Conseil PROTEGOR :** ne déclencher la détente qu'à courte distance de l'agresseur (< 5m).
- **Astuce d'utilisation :** viser le buste ou le ventre (surface de cible plus large).

Couteau court de défense

Un couteau de défense est un couteau qui permet de blesser un agresseur mais en limitant les risques de blessure létale. C'est donc un couteau très court (permettant difficilement d'atteindre les organes vitaux) et qui tient bien en main (pour éviter qu'il ne finisse dans les mains de l'adversaire) : par exemple une « Griffe » ou un « Shark » de Fred Perrin ou un « HideAway Knife » américain.

- **Points forts :** petit, rapide à mettre en œuvre, efficace, impressionnant.
- **Point faible :** juridiquement, l'utilisation d'un couteau est difficilement justifiable.
- **Conseil PROTEGOR :** couper au lieu de piquer.
- **Astuce d'utilisation :** au visage, visez le front... la coupure aveuglera l'adversaire sans le blesser de manière durable.

Figure 29
Même sans arme, on n'est pas forcément désarmé ! (photo Scottevest).

Les objets usuels

Au-delà des armes naturelles que nous avons à notre disposition (tête, mains, coudes, genoux, pieds, etc...), certains objets usuels ne nécessitent qu'un peu d'imagination et d'entraînement afin de venir compléter notre arsenal défensif. Savoir anticiper une rixe c'est savoir exploiter judicieusement son environnement. Et lorsque les nécessités de défense personnelle se font ressentir, tous les matériaux ou objets disponibles à portée de main deviennent exploitables. Les avantages ainsi obtenus représentent un gain d'allonge non négligeable, ainsi que des perspectives de surfaces rigides à projeter sur l'adversaire. L'ensemble doit être homogène (ne faire qu'un avec l'objet utilisé qui doit être le prolongement d'une stratégie défensive), et répondre à une réalité d'agression qui ne laisse pas ou peu d'autre alternative...
Être en mesure de se défendre de façon optimale avec des objets usuels de la vie courante, demande de l'attention et un sens de l'improvisation peu commun. Ce n'est qu'en s'y préparant (mentalement, physiquement, techniquement), que l'on y parvient.

Considérer tout objet de la vie quotidienne comme une arme devient alors un état d'esprit, une gymnastique d'improvisation !

Apprendre à détourner un objet de son utilité principale, c'est aussi savoir s'accommoder des situations et des objets disponibles pour accroître ses chances de survie.

Le stylo

Le stylo confère un gain en allonge aux techniques de mains nues, tout en dotant l'utilisateur d'un objet résistant et facile à utiliser avec précision sur des zones anatomiques sensibles ; sa disponibilité, sa mise en œuvre en pique, en percussion et en levier en font un matériel d'utilité courante qui mérite d'être incorporé en tant qu'objet défensif principal.

- **Points forts :** petit, discret, utile, usage quotidien.
- **Points faibles :** court, fragile selon le type.
- **Conseil PROTEGOR :** toujours avoir un stylo en métal sur soi.
- **Astuce d'utilisation :** en prise "pic à glace" avec le pouce venant bloquer l'extrémité du stylo pour ne pas qu'il recule à l'impact.

Les clés et le porte-clés

Un porte-clés solide de forme longitudinale constitué à son extrémité d'un anneau destiné à y accrocher des clés, est un remarquable outil de défense de proximité, qui s'utilise en fléau en projetant les clés, ou en frappes marteaux avec le bloc cylindrique (voir aussi : key-defender, kubotan).

Porte-clé Tony Lopez.

- **Points forts :** douloureux, solide, inertie, usage quotidien.
- **Point faible** : objet « important » que l'on ne souhaite pas perdre.
- **Conseil PROTEGOR :** prévoir des doubles de clés chez un voisin ou ami.
- **Astuce d'utilisation :** frapper l'adversaire avec les clés, en tenant le porte-clés (la surface de frappe est plus large si les clés sont nombreuses).

La ceinture

Son port et sa mise en œuvre doivent être étudiés de près, de manière à optimiser l'extraction de la ceinture en cas de besoin, mais aussi pour délivrer des frappes dissuasives et enchaînées rapidement.
En fouet, en fléau, en protection sur un bras ou pour bloquer/parer une frappe, en prévention pour secourir une personne ou immobiliser un personne, cette simple lanière de cuir offre des possibilités diverses et variées.

- **Points forts :** multi-usage et efficace.
- **Point faible** : difficile/lent à extraire.
- **Conseil PROTEGOR** : porter systématiquement une ceinture, idéalement en cuir.
- **Astuce d'utilisation :** s'entraîner à exécuter la « figure 8 » avec sa ceinture, boucle à l'extérieur, cette technique permet de garder une distance avec un adversaire.

Les badges d'accès, cartes de métro et cartes de crédit

Matériel urbain et moderne par excellence, aussi courant que pratique (très faible encombrement), la carte de format crédit peut être une carte de téléphone, de parking, etc..., du moment qu'elle soit suffisamment rigide.

- **Points forts :** surprenant, usage quotidien.
- **Points faibles** : peut se rompre, prise en main moyenne.
- **Conseil PROTEGOR :** mettre son badge d'entreprise ou sa carte de métro dans un étui en plastique translucide dur.
- **Astuce d'utilisation :** frapper circulairement avec un coin en visant la gorge ou le front (coupures aveuglantes sans blesser les yeux).

La lampe de poche

Pratique et fonctionnelle, la prise en main d'une lampe électrique permet de compléter efficacement la main pour délivrer des coups circulaires et exercer des points de pression sur un agresseur éventuel ; les percussions de type marteau sont privilégiées avec ce type d'outil. L'avantage supplémentaire d'une lampe est qu'elle peut éblouir l'adversaire afin de le déstabiliser avant de prendre la fuite ou de s'organiser défensivement. Certaines marques se sont spécialisées dans cet usage d'éblouissement et de conception adaptée au combat rapproché (crénelures, matériaux résistants...).

- **Points forts :** double usage (aveugler et frapper), et très utile dans son utilité première de nuit, dans le métro, au cinéma/théâtre ou en night-club.
- **Points faibles** : objet souvent un peu encombrant, autonomie des batteries.
- **Conseil PROTEGOR :** acheter une torche de type Surefire, étanche, aveuglante et résistante aux chocs.
- **Astuce d'utilisation :** aveugler juste avant de frapper.

Vos accessoires électroniques : téléphone mobile, PDA et lecteur MP3

Le choix de modèles adaptés devrait s'orienter vers des accessoires compacts et solides (et donc sans clapet). Une bonne ergonomie qui s'établit lors de la prise en main, favorise les coups de poings marteaux et les rend plus durs à l'impact.

- **Points forts :** dureté, inertie, en général souvent à disposition de la main forte.
- **Point faible** : objet cher (on hésite à frapper avec).

- **Conseil PROTEGOR :** protéger vos accessoires d'un étui dur.
- **Astuce d'utilisation :** si l'accessoire ne présente aucune protubérance (antenne, extrémité de stylet), frapper avec un coin de l'objet.

La pince multi-tool

Parfait outil du bricoleur de toutes les situations, la pince multi-tool est un objet utilitaire par excellence, et les outils qui la composent constituent par eux-mêmes des objets coupants et perçants de tout premier ordre. Le port à la ceinture dans un étui adapté ou à l'intérieur d'une poche avec un clip la rend facilement transportable.

- **Points forts :** multi-usage, outil de frappe, renfort de coup de poing (type « Yawara »).
- **Points faibles :** outils difficilement dépliables en situation d'agression (objet utilisé fermé), encombrement et poids.
- **Conseil PROTEGOR :** avoir un Leatherman au fond de la poche.
- **Astuce d'utilisation :** à tenir serré dans le poing, frapper avec les extrémités dépassant.

Le journal ou magazine roulé

L'avantage du journal est qu'il peut être tenu directement à la main sans attirer l'attention et sans constituer un objet d'apparence dangereuse. Et soigneusement préparé, roulé serré consciencieusement, un simple journal peut devenir un objet de défense très efficace, au même titre qu'un parapluie ou un bâton. Conférant un gain d'allonge très profitable, le journal roulé est idéal pour faire face à des situations d'agressions armées à l'arme blanche, ou avec pluralité d'agresseurs.

- **Points forts :** dureté, discrétion, allonge.
- **Point faible** : efficacité variable selon le type de papier/nombre de pages.
- **Conseil PROTEGOR :** prendre un journal gratuit[28] dans le train/métro, avoir éventuellement un élastique dans la poche pour un serrage fort du journal.
- **Astuce d'utilisation :** toutes les techniques de kali s'appliquent !

28 *Avec un journal gratuit de type "20 minutes", le nombre de pages est généralement insuffisant pour que le journal roulé soit vraiment efficace en frappe, mais il reste efficace en estoc (pique).*

Les bijoux : bagues, bracelet métallique, montre, pendentifs, chapelet / lanière lestée, etc.

Un bracelet dur ou une montre apporteront un impact plus fort à vos coups de revers. Un pendentif lesté s'utilisera principalement en mouvements de frappes circulaires. En fléau, le chapelet facilite les frappes en « cascade » qui s'enchaînent sans ralentir l'intensité des coups portés. Le port, qu'il soit en tour de cou ou dans une poche avec une extrémité qui dépasse pour l'extraire aisément, s'expérimente et se travaille en dégainés-frappés.

- **Points forts :** inertie, efficacité.
- **Point faible** : comme tout fléau, faire attention aux rebonds (s'entraîner !).
- **Conseil PROTEGOR :** choisir un pendentif d'apparence discrète.
- **Astuce d'utilisation :** pour éviter une saisie de l'adversaire, ne pas frapper avec trop de longueur, et en surprise.

Les objets usuels spécifiques à un contexte

- **Dans un bar - La tasse « mug », le verre, la bouteille :** à utiliser pour des frappes au visage ou sur une main armée. Les frappes pour être impactantes doivent se faire avec un minimum d'appel, la projection de l'objet et de son contenu au visage de l'agresseur sont aussi efficaces.

- **Quand il pleut - Le parapluie :** le parapluie peut être selon sa conception parfois si proche du tonfa qu'il est indéniablement une arme redoutable permettant de se protéger l'avant-bras tout en permettant des frappes avec une bonne inertie et peu d'appel. Le point faible peut être la résistance de l'objet pour les parapluies de mauvaise qualité.

- **Pour les seniors ou PMR (Personne à Mobilité Réduite) - La canne (ou le makila) :** cet objet permet une excellente allonge et des coups efficaces. Le risque est que l'adversaire saisisse la canne et qu'une lutte pour garder l'objet commence.

- **Selon l'usage - La casquette :** la casquette est atteignable facilement pour d'un revers fouetter un visage adverse. Le point faible est bien entendu sa mollesse. Un petit lest suspendu à la lanière de réglage peut alors améliorer l'impact.

- **Chez soi - Toute bombe aérosol** (peinture, produit de nettoyage, déodorant, répulsif à insectes, etc.) : une bombe aérosol est un objet permettant de toucher son adversaire avant qu'il n'arrive en contact direct avec vous, cependant l'utilisation est à double tranchant en cas de courants d'air.

- **Chez soi - La plupart des outils de bricolage** sont des armes redoutables.

Il est possible de lister encore bon nombre d'objets pouvant être utilisés contre un adversaire, la seule limite étant votre créativité : sac, banane, mousqueton d'escalade, livre, marque-pages, ticket de métro, blouson (aussi pour se protéger d'une attaque au couteau), poignée de pièces jaunes prise au fond de sa poche, extincteur, raclette à givre, enjoliveur, antenne d'autoradio, bouteille, fer à repasser, clé USB métallique, etc.

Les objets usuels prolongent l'efficience et les possibilités de défense d'un individu. Qu'ils soient à portée de main ou facilement accessibles dans un contexte urbain, de simples objets inertes d'usage courant et banal, peuvent ainsi se transformer en véritables matériaux de défense personnelle. Cependant, conservons à l'esprit qu'il est nécessaire de s'entraîner (physiquement et visuellement) à les utiliser comme si sa propre vie en dépendait, et comme s'ils s'improvisaient naturellement en prolongement de la main. Tout en visualisant les possibilités d'applications techniques réalisables avec ces objets, il est nécessaire de ne pas se sentir « encombré », mais bien au contraire d'optimiser leur usage sans laisser son esprit se focaliser sur leur fonction initiale.

Philippe Perotti, armes et combat urbain

Philippe Perotti est rentré chez les parachutistes à l'âge de dix-sept ans ; il y est resté également dix-sept ans. Puis il a travaillé comme consultant, dans le secteur public et dans le secteur privé, principalement dans le domaine de l'instruction du tir. Il est aussi le "binôme" de Fred Perrin au sein de NDS (Neurone Défense Système) et de l'ACDS (Académie du Couteau et de Défense en Situation). Véritable expert en sécurité personnelle et dans l'utilisation des armes blanches et à feu, il nous livre ici une vision à la fois sage et experte.

Q. Comment envisages-tu une préparation au combat ?

R. Une préparation au combat ? Elle est de trois ordres : être prêt physiquement, matériellement et mentalement. Physiquement, en menant une vie saine ! une vie saine c'est à mon sens exercer tant son physique que son cerveau et surtout le faire en permanence... rien ne sert de pratiquer vingt heures de karaté pendant une, deux ou trois saisons et ne plus rien faire le restant de sa vie. L'entraînement physique doit à mon avis être varié, régulier et exercé jusqu'au dernier jour de son existence. Il doit également être adapté à son âge mais attention ne vous écoutez pas trop, sinon vous allez rester devant votre télé !

Q. Matériellement, cela implique quelques astuces ?

R. Disposer du minimum sur soi en permanence pour les situations de la vie courante rend service. De l'argent liquide et quelques numéros de téléphone dissimulés dans sa ceinture, une lampe de poche et un canif sur le porte-clés, une bouteille d'eau et deux barres de céréales dans son sac font qu'un imprévu ne tourne pas au tragique. Ce n'est pas la panacée, mais ça fait souvent la différence. Cette différence est avant tout mentale. Accepter que tout ne marche pas comme prévu, et qu'il ne faille souvent pas grand-chose pour se trouver dans une situation délicate... Avoir un plan B, en fait... Ces trois principes se retrouvent dans ce que mon ami Fred a appelé la « SécuPerso ».

Q. Quel est pour toi le parcours idéal d'un combattant ?

R. Celui qu'on trouve dans la caserne de sa région est en général très bien... Non, je plaisante... Je pense que tu parles en fait du choix d'un sport de combat. Le meilleur sport de combat est celui que l'on peut pratiquer près de chez soi. Ce qui fait la différence, c'est le temps de pratique. Peu importe la méthode, en tous cas au départ.

Q. Quelles sont les qualités inhérentes au « bon » porteur d'arme, et quels sont les pièges à éviter ?

R. Le bon porteur d'arme... est avant tout un bon tireur. Un bon tireur est quelqu'un qui sait quand il ne faut pas tirer. Quelqu'un qui sait se donner les moyens de toucher... mais aussi quelqu'un qui peut vivre avec les conséquences de ses actes. Le bon porteur d'arme est quelqu'un qui sait tout faire dans une situation de crise. Il sait communiquer, il sait bouger, il sait utiliser un spray, un bâton, appeler à l'aide après l'action, porter les premiers secours... Vu comme ça, c'est simple. Mais si on ne l'exerce pas de manière réaliste, ça ne fonctionnera pas le moment venu...

Q. Peux-tu nous parler du tir de combat selon ta méthode ?

R. Je n'aime pas trop l'expression "ma méthode" car je n'en revendique pas la paternité exclusive. Elle est le fruit du travail de toute une équipe et je n'en suis que le catalyseur... Ce que nous essayons de faire, c'est de dispenser une méthode générique. Une méthode qui se trouve au-delà des querelles de style, du placement du pied comme ceci ou comme cela... Elle est intégrée, modulaire, et permet d'instruire l'individu, le binôme, l'équipe, mais aussi le personnel enseignant, du moniteur jusqu'au chef de projet.

Q. L'éducation du porteur d'arme doit-elle lui permettre d'effectuer facilement des transitions, d'adapter le moyen de contrainte à la réalité du conflit ?

R. Exactement. Le problème n'est pas tant comment exécuter une technique X avec le moyen de contrainte Y, mais plutôt quand... Une technique médiocre à temps est beaucoup plus efficace qu'une technique parfaite trop tard. C'est l'essence même de ce que nous appelons l'instruction complémentaire...

Q. Une expérience de situation réelle à nous faire partager ?

R. Oui... je rentre dans un bar ... je n'aime pas l'ambiance qui y règne, et je ressors tout de suite. Ça m'est arrivé bien des fois... « Quand il y a un doute, c'est qu'il n'y a pas de doute ». L'animal en nous sent les choses. Il faut juste l'écouter, et oublier les contraintes sociales... tant qu'il n'y a pas de raison professionnelle de rester, il faut s'écouter.

Q. Quels sont les gens qui ont influencé ta pratique ?

R. Goldorak... J'ai toujours aimé sa façon de combattre. Non, sans rire, mes élèves ! En fait, j'apprends à chaque fois quelque chose quand j'enseigne. Ce n'est pas toujours un point technique, mais une astuce, une anecdote,

une question : enseigner, c'est apprendre deux fois. Réellement, ce n'est pas tant des individus qui ont influencé ma pratique mais surtout des situations.

Q. Dans un environnement civil / urbain, quelles sont les armes que tu préconises ?

R. Je ne saurais préconiser quelque chose d'absolu. Tout dépend de qui on est et de ce qu'on fait. En tous cas, l'arme principale est son cerveau. Le reste n'est qu'une extension de la volonté. Tous les outils sont utilisables, suivant le milieu. Pour les armes à feu j'ai un faible pour les pistolets de poche en calibre 25 ou 32 ACP fonctionnant en DAO (ndlr : double action), bien entendu sous réserve de posséder un port d'arme !

Q. Quels sont les objets usuels que tu affectionnes pour la défense personnelle ?

R. J'aime bien utiliser un trousseau de clé et un spray au poivre. Le spray est un bon moyen de diversion, et permet de retourner la situation en sa faveur, en particulier quand on l'engage par surprise. Même s'il y a plusieurs agresseurs. Mais il faut suivre immédiatement avec autre chose. Le trousseau de clé est bien, parce que c'est lui qui se fait mal, et pas mes mains !

Q. Face à la menace d'une arme à feu, que conseilles-tu ?

R. Faire le clébard, baisser la tête, obéir... Avant de jouer au héros, il faut se demander si l'action que l'on projette va améliorer la situation ou l'empirer... ensuite il faut se demander si l'on est capable de le faire... dans ce cas ne faites rien.... Il existe bien quelques techniques de désarmement, mais en général, ceux qui les enseignent ne savent pas utiliser une arme à feu eux-mêmes ! Face à une arme à feu, l'objectif doit être la prévention et l'anticipation de la situation.

Merci Pépé !

Philippe Perotti – Maître d'armes
et spécialiste en sécurité personnelle
E. nds@infomail.ch
W. www.nds-ch.org

V. ÉTUDE DE CAS : SITUATIONS CONTEXTUELLES

Nous allons étudier différents cas de figure, des situations types d'agressions dans des contextes différents. Prenons soin de préciser que les solutions de défense proposées ne sont en rien miraculeuses ou efficaces à 100 %. L'état d'esprit dans lequel la victime se trouve et évolue, sa préparation mentale et physique, son sens des réalités et son assimilation des principes de combat prévalent en toutes circonstances. Nous vous proposons donc des réponses qui nous paraissent justes, adaptées au plus grand nombre. Il n'y a pas de réponse type à une situation d'agression, toute réponse qui permet de s'en tirer avec un minimum de conséquences (physique, psychologique, juridique) est bonne, quelles que soient les techniques utilisées, optimales ou pas.

Agression d'une femme, saisie par les cheveux

Contexte : à la sortie de son domicile, une jeune femme est surprise par un agresseur qui l'agrippe par les cheveux.

PHOTO 01
Agression.

PHOTO 02
Maintien et contrôle de la saisie.

PHOTO 03
« Ruade-réflexe » arrière permettant de détourner l'attention de l'adversaire.

01 02 03

Points clés :

- Le principe général est une ouverture permettant de se positionner au mieux pour riposter, à « geler » la main qui saisit afin de délivrer des frappes à courte distance.
- La torsion du poignet adverse n'est pas nécessairement une clé technique, il s'agit simplement d'attraper fermement la main, le poignet ou l'avant-bras avant de se retourner.
- La rotation ne peut s'opérer efficacement qu'après un détournement d'attention (comme ici la frappe en ruade).
- La fuite s'effectue idéalement vers un lieu public fréquenté. Le domicile peut aussi être un refuge à condition d'avoir suffisamment de temps pour ouvrir ou se faire ouvrir la porte.

PHOTO 04
Rotation et torsion improvisée du poignet adverse.

PHOTO 05
Frappe d'un coup de pied écrasant sur l'articulation du genou...

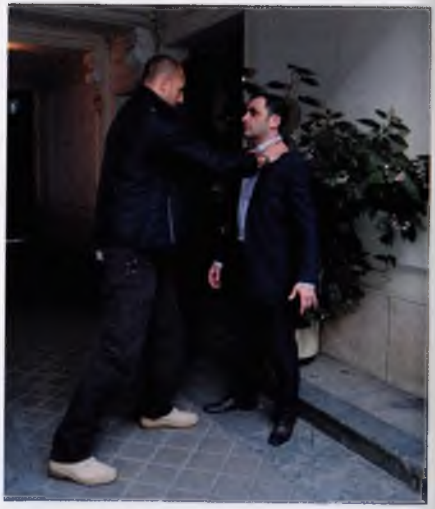
PHOTO 06
... jusqu'à la rupture d'équilibre de l'agresseur.

PHOTO 07
Fuite en direction d'un endroit sécurisé.

04 05 06 07

Agression par étranglement

Contexte : alors qu'il rentre chez lui, un homme est pris à partie par un individu qui tente de l'étrangler.



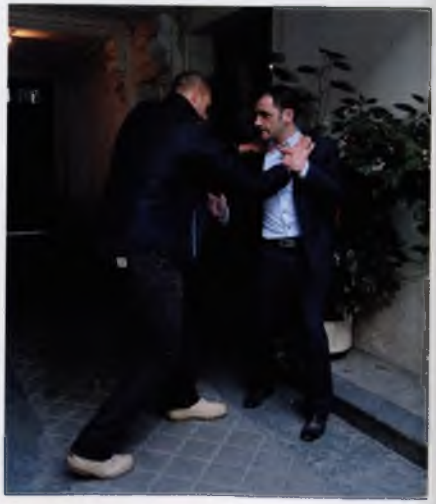


PHOTO 01
Agression.

PHOTO 02
Contrôle d'une main de l'agresseur (check), riposte simultanée d'une frappe main ouverte au plexus accompagnée d'une torsion latérale du corps amplifiant l'impact.

01
02

Points clés :

- Le check permet à la fois de contrôler la progression du geste agressif et dans certains cas de freiner la réactivité de l'agresseur.
- Le couple check/frappe en torsion permet d'initier un déséquilibre de l'adversaire.
- Le mouvement de torsion favorise l'engagement de tout le corps dans la frappe.
- Avant de fuir, un coup de pied écrasant supplémentaire sur la malléole permet de porter atteinte à la mobilité de l'agresseur et de limiter les risques de poursuite.

PHOTO 03
Frappe d'un coup de pied écrasant au genou.

PHOTO 04
PSP et frappe simultanée de la main ouverte au visage.

PHOTO 05
Écrasement de la malléole.

PHOTO 06
Fuite en direction d'un endroit sécurisé.

03 04
05 06

Agression au parking à vélo

Contexte : un homme range sa carte de paiement après utilisation, un individu tente de lui dérober.

PHOTO 01
Approche rapide d'un individu inquiétant dans un moment de vulnérabilité.

PHOTO 02
Sur un départ de mouvement offensif, réaction naturelle de protection.

PHOTO 03
Protection et déviation de la tentative de geste offensif.

PHOTO 04
Armement d'une frappe latérale au genou.

PHOTO 05
Détente du coup de pied écrasant à la rotule.

01
02 03
04 05

Points clés :

- Une bonne gestion de l'environnement permet d'éviter ce type d'agression. Il est essentiel de bien observer les alentours lors de la manipulation de son portefeuille et d'opérer des vérifications régulières à 360° (les mêmes principes s'appliquent par exemple lors d'un retrait au DAB).
- Une carte de paiement est un objet rigide et tranchant qui peut être utilisé comme accessoire de défense... il ne faut pas hésiter à frapper avec ce que l'on a dans les mains !
- Une frappe bien appuyée au plexus peut amoindrir momentanément mais efficacement la capacité respiratoire de l'agressseur.

PHOTO 06
Enchaînement par une frappe au visage...

PHOTO 07
... avec la carte de paiement que la victime tient fermement dans la main.

PHOTO 08
Rentrée en opposition en « bras réactif » au plexus de l'agresseur.

PHOTO 09
Poursuite suite au recul de l'agresseur et remise d'une frappe descendante en marteau au plexus.

06
07
08 09

Tentative de car-jacking dans un parking souterrain

Contexte : dans un parking souterrain, lieu peu fréquenté et sombre, un conducteur s'apprête à entrer dans sa voiture, un voleur à l'affût va tenter de s'emparer du véhicule.

PHOTO 01
Approche furtive d'un individu.

PHOTO 02
Abaissement du centre de gravité, geste de protection et dégagement de la main qui s'apprête à saisir ; simultanément frappe avec la clé en main au niveau des parties génitales.

01
02

Points clés :

- Le coup de coude est ici une « frappe en rebond » : le coup aux parties précédent a pour conséquence une avancée du buste de l'agresseur, qui vient naturellement rencontrer la pointe du coude remontant.
- L'enchaînement des frappes se focalise ici sur la ligne centrale de l'agresseur où se concentrent la plupart des cibles incapacitantes.
- Dans une telle situation, si vous avez les clés de votre voiture dans la main, n'hésitez pas à les utiliser !
- Lorsqu'il y a deux agresseurs, essayer de les faire se gêner mutuellement (en les alignant ou en poussant l'un sur l'autre en « bouclier humain ») peut permettre de créer la brèche pour une fuite.

PHOTO 03
Coup de coude remontant au menton.

PHOTO 04
Pivot et frappe marteau à la gorge (PSP possible en fonction du positionnement).

PHOTO 05
Contournement et double frappe en opposition : main ouverte au visage et paume de main au creux lombaire, pour déséquilibrer l'adversaire.

03
04 05

Agression en situation assise

Contexte : paisiblement installé sur un banc, un homme cherche quelque chose dans son portefeuille. Un individu assis à ses côtés observe la situation et tente de le voler.

PHOTO 01
Observation préparatoire de l'agresseur avant passage à l'acte.

PHOTO 02
Prise de décision d'agression.

PHOTO 03
Agression.

01
02
03

Points clés :

- La frappe à la gorge s'applique ici par le dessous du bras de l'agresseur pour des raisons de morphologie (taille de l'agresseur).
- Le bras tendu de l'agresseur devient un moyen de levier pour déséquilibrer l'adversaire (si la frappe précédente a été suffisamment percutante).

PHOTO 04
Réaction de saisie de la main de l'agresseur tout en dégageant son poignet.

PHOTO 05
Frappe à la hauteur de la gorge, en passant en dessous du bras de l'agresseur.

PHOTO 06
Déséquilibre en poussant le bras tendu de l'adversaire (hyperflexion du bras).

PHOTO 07
Reprise d'appui de la victime en position debout pour amplifier le déséquilibre de l'adversaire et lui appliquer une frappe sur une zone de mobilité.

PHOTO 08
Fuite en reprenant conscience de son environnement.

04
05 06
07 08

Agression avec un coup de poing américain

Contexte : un homme est violemment pris à partie par un individu qui le menace avec un poing américain.

PHOTO 01
Menace-agression.

PHOTO 02
Départ d'une frappe en crochet ; la victime contrôle la main le saisissant au col et bloque le coup avec la main ouverte et/ou l'avant-bras.

PHOTO 03
Frappe rotative dans le mouvement avec le tranchant de la même main, aux carotides.

01 02
03

Points clés :

- Le blocage du coup en crochet est primordial dans cet enchaînement. Pour le réussir, il faut opposer sa main et son avant-bras semi-tendu en bouclier, tout en effectuant un léger retrait du corps (absorption) et en rentrant sensiblement sa tête dans les épaules.
- Le coup de pied remontant aux parties peut être donné soit avec le dessus de pied soit (ici) avec le tibia.
- Maintenir le PSP alors que l'agresseur chute peut suffire à lui casser la cheville.

PHOTO 04
Coup de pied remontant aux parties.

PHOTO 05
Enchaîné du même mouvement un écrasement du genou adverse...

PHOTO 06
... de façon à créer une hyperflexion de la jambe, et de prolonger en PSP.

PHOTO 07
Poussée-dégagement de l'agresseur en maintenant le PSP.

04 05
06 07

Agresseur armé d'une bouteille

Contexte : lors d'une promenade, un homme est menacé par un individu qui brandit une bouteille à la main. La victime a un magazine roulé à la main en prévention.

01

02 03

PHOTO 01
Menace d'agression, préparation en garde passive de la victime, munie d'un magazine roulé à la main.

PHOTO 02
Sur une attaque circulaire avec la bouteille, la victime vient frapper sèchement l'avant-bras de l'agresseur avec le magazine, en rentrant dans l'attaque et en se désaxant légèrement.

PHOTO 03
Blocage/contrôle du bras armé avec la main opposée.

Points clés :

- Le magazine roulé est un objet usuel efficace à condition d'être suffisamment bien préparé (roulé-serré).
- Le premier blocage est décisif et dans le principe revient à interposer l'arme improvisée entre soi et l'attaque, avant qu'elle ne se soit développée complètement ; parallèlement il faut sortir de l'axe d'attaque de l'agresseur.
- Impacter avec la pointe (extrémité) du magazine permet de gagner en allonge et d'atteindre des zones incapacitantes.

PHOTO 04
Entrée en pique à la gorge avec la pointe du magazine roulé, et PSP simultané.

PHOTO 05
Prolongement du geste de défense pour nuire à la fois à la mobilité et à la respiration de l'agresseur.

04
05

Attaque au couteau, défense avec objet usuel

Contexte : un homme est menacé par un individu armé d'un couteau, il dispose d'un magazine qu'il a eu le temps de préparer.

PHOTO 01
Agression imminente, positionnement de l'objet usuel entre la victime et l'agresseur.

PHOTO 02
Attaque circulaire au niveau médian avec le couteau, léger retrait de la victime tout en effectuant un blocage avec le magazine roulé, en opposition avec l'avant-bras armé de l'agresseur.

PHOTO 03
Contrôle et maintien du bras armé, et préparation du contre.

01
02
03

Points clés :

- Une attaque au couteau est très dangereuse, la fuite est vraiment la meilleure solution, mais dans une situation sans issue (impasse, quai, lieu clos, etc.) les deux priorités sont :
  - Utiliser tout « mobilier urbain » ou objet usuel pour se défendre.
  - Ne pas être obnubilé par la lame et mettre en œuvre une défense par des coups simples et décisifs.
- Tout au long du contre, tant que l'agresseur n'a pas lâché son arme, le bras armé est maintenu et contrôlé (toujours « sentir » où se situe l'arme).

PHOTO 04
Contre en frappe avec le talon du magazine au visage, PSP simultané.

PHOTO 05
Coup de pied écrasant au niveau de l'articulation du genou.

PHOTO 06
Déséquilibre et chute au sol de l'agresseur.

PHOTO 07
Avancée et contrôle « lourd » du genou sur les côtes de l'agresseur et préparation d'une riposte avec l'arme improvisée.

PHOTO 08
Finalisation précédant la fuite.

04
05 06
07 08

Attaque au couteau

Contexte : dans un souterrain mal éclairé, un homme est subitement attaqué par un agresseur vindicatif armé d'un couteau.

PHOTO 01
Menace, préparation en garde passive apaisante.

PHOTO 02
Développement d'une attaque circulaire au niveau du visage, blocage immédiat de la main ouverte en frappe sèche sur l'avant-bras tenant le couteau.

01
02

Points clés :

- Ce type de défense ne s'envisage que si aucune possibilité de fuite n'est réalisable. Toute défense à mains nues face à une arme blanche est extrêmement dangereuse, la moindre coupure pouvant avoir des conséquences irrémédiables, même sur des zones corporelles que l'on considère comme secondaires.
- Notre homme ne peut fuir, ne dispose pas de moyens intermédiaires de défense (journal roulé, porte-clés, lampe tactique...), et doit faire face aux assauts de son agresseurs en utilisant des gestes techniques simples associés à des principes expéditifs.
- Une fois que la victime atteint un abri (lieu fréquenté, poste de police, domicile...), elle prévient immédiatement les secours et effectue une déposition au commissariat de police le plus proche.

PHOTO 03
Contrôle et préparation d'une frappe.

PHOTO 04
Frappe du tranchant de la main à la carotide, tout en avançant en PSP de contrôle ; maintien de la main armée.

PHOTO 05
Dans l'avancée, coup de pied écrasant sur le genou de l'agresseur.

PHOTO 06
Projection en poussée de l'agresseur avec PSP.

03 04
05 06

Au volant de sa voiture

Contexte : un homme vient de stationner son véhicule et s'apprête à en descendre en ouvrant la portière. Il est alors violemment pris à partie par un individu qui tente de lui asséner des coups.

PHOTO 01
Stationnement et ouverture de portière.

PHOTO 02
Survenue d'un agresseur qui amplifie énergiquement le geste d'ouverture de la portière, et qui engage une frappe ; défense et protection instinctive la tête dans les avant-bras.

PHOTO 03
Attraction de l'agresseur dans l'habitacle (en accompagnant son coup de poing) et frappes...

01 02
03

Points clés :

- Dans le cas où le moteur tourne encore, accélérer peut être une solution (à condition de ne pas être collé à la voiture de devant et de pouvoir manœuvrer facilement).
- Une fois l'agresseur repoussé à l'extérieur de l'habitacle, fermer et verrouiller la portière et quitter l'endroit en voiture.
- Utiliser un objet usuel situé dans l'habitacle peut aussi fonctionner.

PHOTO 04 ...

PHOTO 05
... multiples du coude en cascade sur la tête de l'agresseur.

PHOTO 06
Agresseur repoussé à l'extérieur du véhicule.

ZOOM :
Une raclette à givre posée près du frein à main aurait pu être utilisée pour contrer la menace.

04
05 06

Tentative de viol

Contexte : une jeune femme est victime d'une tentative de viol alors qu'elle rentre chez elle sans méfiance. Projetée au sol, elle parvient à s'organiser défensivement en attaquant la respiration et la vision de son agresseur.

PHOTO 01
Agression.

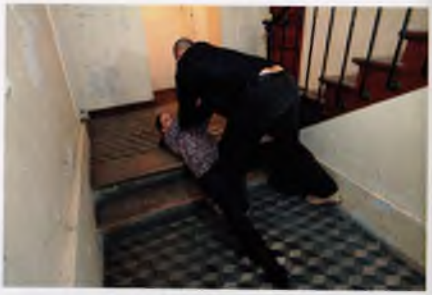
PHOTO 02
Contrôle d'une des deux mains de l'agresseur et pique de main simultanée à la gorge.

PHOTO 03
Déséquilibre par ciseau/talonnade au creux poplité de l'agresseur.

PHOTO 04
Déséquilibre accentué par une poussée défensive.

PHOTO 05
Suivi de l'agresseur dans sa chute.

01
02 03
04 05



Points clés :

- Lors d'une tentative de viol, passer par une phase d'acceptation de quelques secondes peut permettre de mieux se positionner (e.g. sur le dos plutôt que sur le ventre) et de tromper à son avantage l'agresseur pour mieux contre-attaquer.
- Dans notre cas, sans présenter de résistance trop ferme (conforter le prédateur dans son schéma), la victime dispose sa propre main sur celle de l'agresseur qui la maintient au niveau du col. Dès que l'occasion se présente, c'est-à-dire dès que le prédateur se rapproche trop, la victime déploie une frappe sèche à la gorge de son agresseur.
- Dégagée de l'étreinte de son agresseur, elle frappe de tout son poids sa malléole (mobilité) afin d'éviter qu'il ne la suive ou qu'il ne prenne la fuite.

PHOTO 06
Rupture de la saisie de l'agresseur par pression sur le coude et dégagement.

PHOTO 07
Enfoncement des orbites oculaires avec les pouces.

PHOTO 08
Reprise d'appui de la victime en accentuant la pression sur le visage de l'agresseur.

PHOTO 09
Redressement, frappe à la malléole et fuite vers un lieu sécurisé en criant « à l'aide ».

06 07
08 09

PHOTO 01
Survenue de l'agression.

PHOTO 02
Regard périphérique et dégagement instinctif de l'avant-bras de l'agresseur.

PHOTO 03
Frappe en dégagement (check) à l'intérieur du bras offensif.

Vol de portable dans un parc

Contexte : dans un jardin public, un homme consulte son téléphone mobile tranquillement dans une allée. Un individu se présente sur le côté, et tente de s'en emparer.

01 02
03

Points clés :

- Effectuer une action courante comme manger, lire, téléphoner, etc. ne doit pas empêcher d'être attentif à son environnement. Un état d'alerte mental vigilant (code couleur : jaune-orange) limite les risques de surprise lors d'une pénétration dans son cercle de proximité.
- Lorsque la phase de contact s'amorce, la réaction du défenseur doit être rapide (explosivité) et précise. À aucun moment le fait d'avoir un objet usuel en main ne doit constituer un handicap, bien au contraire...
- Dans notre cas, la victime a utilisé son téléphone pour atteindre des zones sensibles de l'agresseur.

PHOTO 04
Utilisation du talon du téléphone portable en arme improvisée pour percuter le visage de l'agresseur, et PSP simultané.

PHOTO 05
Enchaînement par un coup de pied écrasant au niveau de l'articulation du genou.

PHOTO 06
... qui a pour effet de déséquilibrer et faire chuter l'agresseur.

PHOTO 07
Reprise de conscience de son environnement immédiat (observation à 360°) et fuite.

04 05
06 07

Vol d'un sac à l'arraché

Contexte : une femme marche isolée dans une allée, un individu surgit et tente de lui arracher son sac.

PHOTO 01
Phase préparatoire de l'agression.

PHOTO 02
Agression.

PHOTO 03
Surprise et réaction en « légère opposition puis relâchement soudain » pour déstabiliser l'agresseur.

01
02
03

Points clés :

- Durant la phase préparatoire de l'agression, la victime peut déceler la présence de son agresseur (sensation d'être suivie, regards furtifs). Dans ce cas, l'attitude juste est de se diriger vers une zone fréquentée, en accélérant son allure et protégeant son sac (en le plaçant soit de son côté fort, soit côté près du mur), éventuellement prendre un accessoire de défense improvisé en main, etc.
- Lorsque le vol à l'arraché surprend la victime, le temps de réaction ne permet pas vraiment un coup immédiat et précis sur l'agresseur. Lors de l'arraché, une réaction instinctive est parfois de s'agripper fortement à son sac. Les agresseurs intensifient alors leur saisie, ce qui peut se terminer en chutes ou chocs violents.
- Si le sac est arraché, la course-poursuite est à proscrire.
- Enfin, la récupération du sac ici illustrée dépend des circonstances et des risques associés (en fonction des positionnements, de l'état de l'agresseur, etc.).

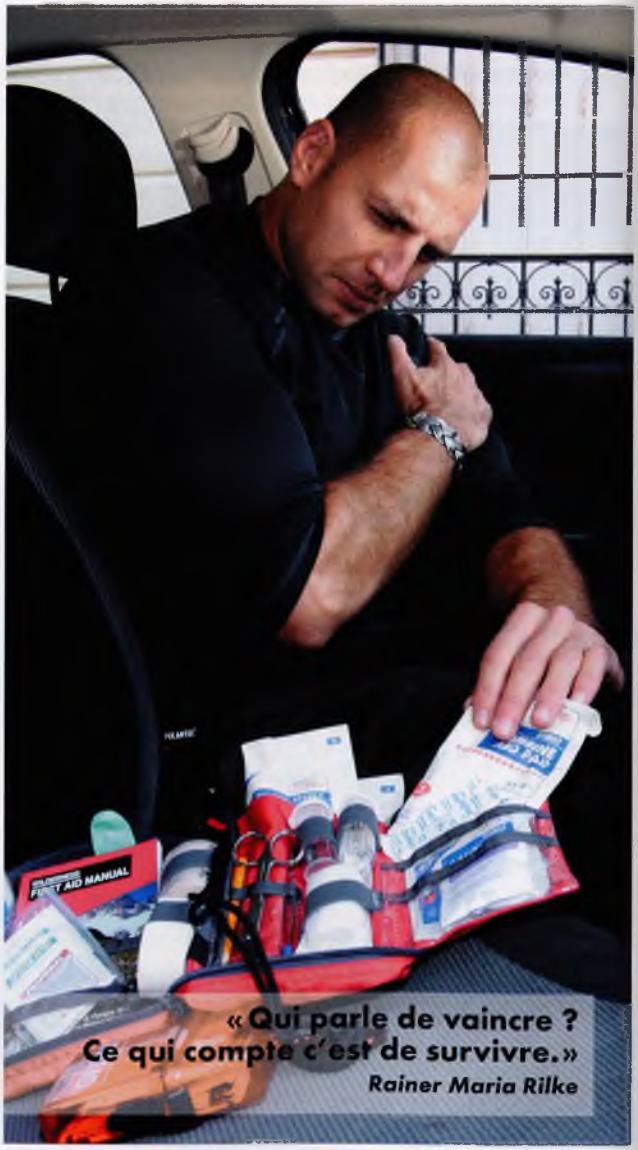
PHOTO 04
Mise à profit de la déstabilisation pour enchaîner par une frappe descendante du pied sur l'articulation du genou (atteinte à la mobilité).

PHOTO 05
Poursuite de la frappe en PSP et simultanément frappe du tranchant de la main sur la zone carotidienne.

PHOTO 06
Chute de l'agresseur au sol et seconde frappe invalidante au niveau du genou.

PHOTO 07
Récupération éventuelle du sac en toute sécurité et fuite.

04 05
06 07



« Qui parle de vaincre ?
Ce qui compte c'est de survivre. »
Rainer Maria Rilke

SURVIE URBAINE

I. FUIR !

Introduction

Comment définir la survie urbaine ?

La survie en milieu naturel, qui apprend à faire un abri, à trouver de l'eau, à faire du feu etc. et traite un spectre exhaustif de contextes (de la montagne au désert en passant par la forêt tropicale), nécessite un ouvrage à elle-seule. Des spécialistes comme John Wiseman [29] ou Xavier Maniguet [30] ont déjà fait cet exercice. La survie urbaine a pour vocation de traiter de situations de survie à la fois physique, mentale et sociale, pouvant arriver à un citoyen citadin. La ville n'est pas un milieu hostile au sens où les secours sont présents et accessibles... la survie urbaine donne donc les bases de connaissances de survie en milieu « non hostile » pour se tirer au mieux de situations critiques.

Généralités sur la fuite

La fuite est le meilleur moyen de se préserver face aux prédateurs urbains. Renoncer au conflit c'est savoir anticiper de façon à refuser de subir la violence d'autrui. Pour cela, il faut bien se connaître et ne pas se focaliser sur des questions d'ego, de fierté mal placée, ni rechercher à sortir vainqueur d'une confrontation. Prenons le soin de bien considérer chaque situation conflictuelle à laquelle nous pouvons être quotidiennement confronté, en distinguant l'altercation de l'agression, et en étant conscient et responsable de ses actes, surtout si l'on n'a plus d'autre choix que de devoir préserver sa vie. Tout engagement physique laisse des traces... psychologiques (troubles consécutifs) et émotionnelles (acceptation et justification), mais également corporelles (blessures invalidantes) et juridiques (responsabilité pénale). Alors pourquoi s'engager dans ce qui ressemble parfois à une impasse, au lieu de prendre la sage décision de s'enfuir ? Qu'est-ce qui nous pousse à rester sur place et à subir les événements, plutôt que d'anticiper en prenant le plus rapidement de la distance ? Un travail de préparation en amont est nécessaire afin de devenir apte à ne pas répondre à des provocations, à ne pas se focaliser sur un adversaire unique, et à reprendre conscience de son environnement immédiat. Pour cela il est utile de s'entraîner à combattre avec un partenaire, puis deux partenaires, et enfin plusieurs partenaires, de façon à décomposer tranquillement, en salle et en toute sécurité le processus d'analyse

29 *Ancien formateur SAS, auteur du guide* SAS Survival Handbook *(1986) qui fut traduit et distribué dans de nombreux pays.*

30 *Auteur de l'ouvrage* Survivre, comment vaincre en milieu hostile *(1988 – Albin Michel).*

de l'information, et la gestion de plusieurs opposants véhéments. S'entraîner ainsi à s'organiser face à de multiples adversaires, pas tous menaçants, dissimulant des armes, etc... est un jeu de rôle intéressant.

Attention à la vision tunnel dont sont victimes la plupart des protagonistes d'une agression. La montée d'adrénaline et le stress occasionnent ce genre d'inconvénient majeur, qui consiste à avoir le regard uniquement dirigé et focalisé sur un adversaire, généralement celui qui nous fait face, qui est le plus proche et qui parle de façon menaçante. Cette réaction physiologique bien souvent inconsciente handicape sérieusement la victime qui ne distingue plus correctement les attaques circulaires de son adversaire, ni même la présence d'autres agresseurs ou encore les issues de secours dans un lieu confiné. Tout ce qui survient autour, en périphérie, ne lui parvient pas en tant qu'information ! Il est alors essentiel en salle, à l'entraînement, de s'habituer à élargir son champ de vision. C'est ce que l'on appelle la vision périphérique. Tout en communicant verbalement et gestuellement avec l'agresseur, il est important d'avoir le regard non dirigé sur quelqu'un, mais plutôt élargi et panoramique de façon à mesurer et distinguer l'amplitude de n'importe quel mouvement.

Fuir c'est aussi ne pas agir, et ne pas avoir à regretter les conséquences de ses actes. Considérer la fuite comme une issue sûre et efficace devient une nécessité lorsque toute autre solution n'est pas envisageable. Prenons cependant garde de bien faire la distinction entre la fuite sécurisée et le lâche refus de prendre ses responsabilités par manque de courage. Il est parfois plus courageux de décider de « se replier » que de rester stupidement emmuré dans une situation explosive aux conséquences souvent tragiques pour soi-même ou ses proches !

Fuir à pied

Le mode de fuite le plus répandu est la course. Quelques tactiques permettent de fuir plus efficacement :

- Choisir si possible le chemin initialement emprunté – car c'est un chemin que vous connaissez et où vous aurez a priori moins de surprise (e.g. voie sans issue) et moins de risque de vous perdre.
- Emprunter des passages peu éclairés (seulement si vous êtes doté d'une lampe, que vous n'allumerez qu'une fois les poursuivants distancés).

- Laisser un nuage de gaz lacrymogène derrière vous, tout en courant, en maintenant l'index appuyé sur votre bombe OC.
- Placer des obstacles sur votre chemin en renversant tout ce qui se présente à proximité.
- Éviter de rentrer chez soi directement si vous êtes poursuivi de près, chercher plutôt un lieu fréquenté.

Fuir en voiture

Lors d'une agression au volant, la fuite avec votre véhicule est plus efficace en suivant les conseils suivants :

- Attacher sa ceinture de sécurité. Ce conseil peut paraître quelconque, mais pourtant vous allez sûrement prendre des risques pour échapper à vos poursuivants et un choc est beaucoup plus probable qu'en conduite normale.
- Être détendu, bras fléchis, souples, jambes en appui, ne pas mettre le pouce à l'intérieur du volant.
- Si un impact est imminent, rentrer la tête vers l'avant (visage vers le sol) pour éviter le "coup du lapin" (projection violente de la tête vers l'arrière).
- Dans le cas d'une collision volontaire, bien visualiser la voiture à percuter, idéalement sous un angle de trois quarts dans le cas d'une simple voiture, ou bien le point de contact au centre d'un groupement de deux voitures...
- En cas de marche arrière rapide de secours, s'entraîner à guider la manœuvre par le regard en maintenant la main immobile sur le volant.
- Utiliser un projecteur puissant (phare à main en 12V) pour éblouir des poursuivants peut être efficace.
- Si votre véhicule se trouve bloqué dans le trafic, ne pas coller les voitures devant soi (à un feu, dans un embouteillage...) : toujours laisser suffisamment d'espace entre votre voiture et celle qui vous précède pour pouvoir vous dégager pour dépasser ou faire demi-tour.
- Avoir le réflexe de regarder très régulièrement dans le rétroviseur.
- Dans le cas de poursuivants impossibles à distancer, essayer de s'arrêter dans une zone permettant de se cacher facilement une fois sorti du véhicule.
- Dans le cas de freinages brutaux, il ne faut pas bloquer les roues, mais faire la technique du « presse citron » : presser la pédale fortement, relâcher, presser fortement, relâcher, etc.

II. SITUATIONS EXTRÊMES

« Je préfère envisager le pire pour découvrir le meilleur. Telle est ma devise. »

Nicole Viloteau, erpétologiste, aventurière et photographe-reporter collaboratrice au Muséum national d'histoire naturelle de Paris.

Introduction générale

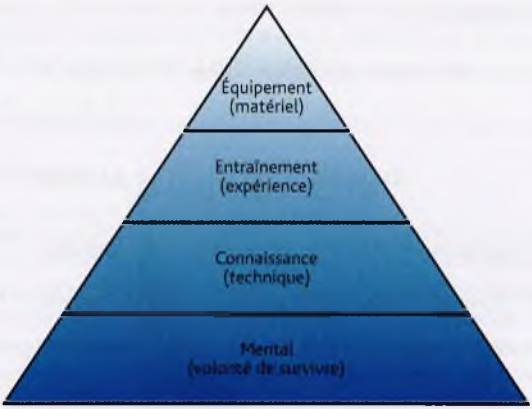


Figure 30
Le triangle des principes de survie de John Wiseman.

Selon John Wiseman, la survie repose avant tout sur une réelle volonté de survivre, de ne jamais abandonner, et d'essayer jusqu'au bout de s'en sortir. Cela tient principalement à l'état mental (parfois influencé par l'état physique lorsque l'on est blessé) et l'habitude de se battre (au sens figuré du terme). Ensuite la survie tient aux techniques de survie qu'il faut avoir apprises et avoir pratiquées. Enfin le matériel peut aussi permettre de survivre dans une situation où sans matériel, les solutions de survie sont beaucoup plus réduites (e.g. une lampe la nuit, une bombe lacrymogène pour retarder des poursuivants malintentionnés, une compresse propre pour stopper une hémorragie importante).

Les bases de la survie

En matière de survie, de simples règles édictent les principaux risques et les seuils de tolérance.

La « règle des trois » (Ron Hood) ou « règle des trois ou quatre » (Cody Lundin) est célèbre dans le monde de la survie en milieux naturels.

Cette règle constitue une base d'étude préventive et indicative, mais ces chiffres ne doivent pas être pris au pied de la lettre : en fonction de chaque individu et de chaque situation, ces mesures peuvent fluctuer, voire parfois devenir obsolètes...

Nous avons donc adapté cette règle en « Règle des Quelques... » :

Le signal d'alerte des pompiers

En dehors des premiers mercredis du mois à 12 h où elle retentit pour vérifier son bon fonctionnement, la sirène des casernes de pompiers sert à vous avertir d'un danger imminent (catastrophe naturelle, attaque militaire, etc.). Il est alors important de :

- Ne pas téléphoner.
- Ne pas sortir (restez où vous êtes, ne prenez pas un véhicule).
- S'informer (toujours avoir une radio à piles ou à dynamo chez soi).

Sur les sites prevention2000.org et em-dat.net (« International Disaster Database »), il est possible de mesurer à la fois la quantité relativement importante de catastrophes survenant dans le monde en une année, mais aussi la probabilité très faible d'en être victime.

Catastrophes

Inondation

En prévention, il est bon de se renseigner sur les risques d'inondation du terrain de son habitation (auprès des voisins de longue date, mairie, DDE, etc.). Vous pouvez aussi vérifier si votre commune a un Plan de Prévention des Risques (PPR) et en prendre connaissance. Chez vous, il est possible d'installer des clapets antirefoulement sur les canalisations, des batardeaux et une solution de drainage voire de pompage, etc. Il est surtout important, si un risque existe, de stocker vos documents et objets de valeur en hauteur (et de garder une preuve de leur existence).

Quelques éléments utiles en cas d'inondation :

- Quelques vivres de longue conservation et énergétiques : sucre, chocolat, briques de lait, bouteilles d'eau...
- Un éclairage type torche (idéalement étanche), avec un stock de piles/batteries chargées.
- Une radio à piles (prévoir des piles de rechange ou à rechargement manuel) afin de s'informer des événements (montée des eaux, consignes de secours d'évacuation).
- Des vêtements chauds et des couvertures de survie.
- Un matelas gonflable et/ou toute autre solution flottante.
- Prévoir un tissu de couleur vive pour se signaler en cas d'évacuation ainsi qu'une longue corde à laquelle vous pourrez vous attacher après l'avoir fixée solidement à un élément résistant (e.g. charpente) en attendant les secours sur le toit de votre habitation.

Tremblement de terre

Lors d'un séisme, si vous êtes à l'intérieur :

- Éloignez-vous des fenêtres (éclats de verre, projections extérieures).
- Mettez-vous à l'abri près d'un mur, d'une colonne porteuse, et/ou sous des meubles solides.
- Protégez-vous la tête avec les bras.
- N'allumez pas de flamme (fuites de gaz fréquentes).

Si vous êtes à l'extérieur, tenez-vous à l'écart de tout ce qui peut s'effondrer (bâtiments, constructions, panneaux publicitaires, poteaux électriques, etc.). Si vous êtes en voiture, la même règle s'applique ; restez dans votre véhicule jusqu'à la fin des secousses sismiques.

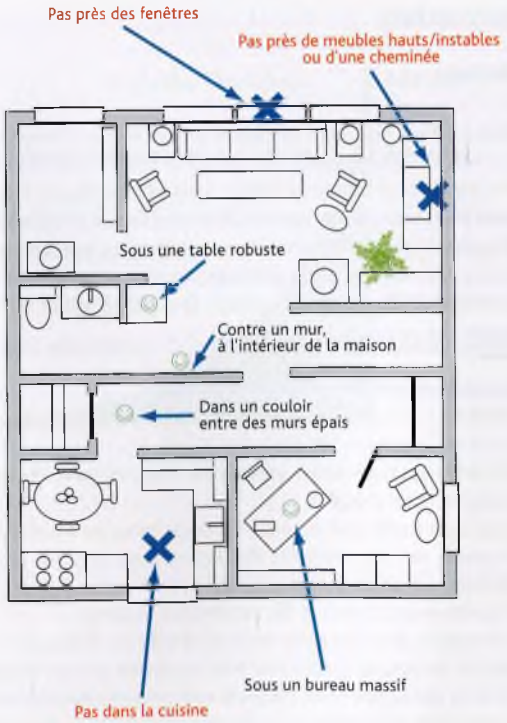


Figure 31
Où se placer en cas de séisme.

Tempête, tornade et ouragan

Face à des vents violents, il y a deux options : la fuite (si vous avez eu l'information d'avis de tempête suffisamment tôt) ou le retranchement dans un lieu protégé, comme une cave ou une pièce du rez-de-chaussée. Pensez à bien fermer les fenêtres et volets de l'ensemble de votre habitation. Dans le cas d'une tornade ultra-violente présentant des risques de destruction de votre habitation, la meilleure option est de vous placer dans la cave barricadée, sous une table (la plus lourde possible), entouré de matelas et autres protections contre les débris volants.

Sécheresse et canicule

La mauvaise expérience française en matière de canicule a sensibilisé notre pays aux risques de l'hyperthermie. La climatisation, solution efficace, déjà adoptée depuis des décennies par les États-Unis ou la Chine, devient plus courante : et si vous n'en avez pas chez vous, allez faire du shopping si vous avez trop chaud, les magasins en sont maintenant tous pourvus ! Les règles de survie pendant une période de fortes chaleurs sont de rester chez soi aux heures chaudes (12h-16h), volets fermés, de boire beaucoup d'eau, d'utiliser la technique de l'évaporation (répandre de l'eau sur le sol pour réduire la température ambiante). Si votre température dépasse 38°, essayez un bain légèrement moins chaud (30-35°) ; pas de douche froide (choc thermique) !

Remarque générale : *juste après une catastrophe naturelle, l'ordre social est souvent mis à mal et des comportements surprenants peuvent être observés, certains dangereux (pillage, cambriolage, agression, etc.). Il est donc important de rester très méfiant. Il est aussi possible d'observer un flot d'animaux (mammifères, serpents, etc.) vers les zones habitées (e.g. cas d'incendies de forêts). Les animaux domestiques peuvent de plus adopter des comportements anormaux. Enfin, le nerf de la survie quand une situation de catastrophe perdure sans secours organisés reste l'eau : ne buvez pas n'importe quelle eau, même assoiffé, trouvez une solution pour purifier l'eau (quatre solutions : ébullition, traitement chimique (Aquatabs, MicroPur, au pire trois gouttes d'eau de Javel par litre d'eau claire, filtrage mécanique, ou par U.V.).*

Épidémie

Grippe aviaire, SRAS... les menaces d'épidémie ne sont pas simplement un souvenir historique de la peste et du choléra. Lorsqu'une épidémie éclate dans une ville, le niveau de psychose tient aux informations diffusées par les médias. En Chine par exemple, pour le SRAS, Pékin a connu de longs mois très difficiles alors que Shanghai resta très calme, assurant n'avoir aucun malade. Dans les pays occidentaux, les informations d'une telle ampleur sont en général plus difficile à étouffer qu'en Chine.

Les règles à suivre si une épidémie est véritablement présente, sont :

- Rester chez soi et ne sortir que très brièvement pour des courses indispensables.
- Selon le type de maladie, porter systématiquement un masque hermétique de niveau de protection suffisant (FFP2 pour la grippe aviaire). Il est d'ailleurs précautionneux d'avoir quelques boîtes de masques chez soi en temps normal ; en période d'épidémie il y a très vite rupture de stocks !
- Faire preuve d'esprit critique car les rumeurs se démultiplient en période de crise. À Pékin pendant le SRAS par exemple, certains affirmaient que faire du sport et ouvrir les fenêtres suffisait pour se protéger, et d'autres prenaient quotidiennement des médicaments qu'on leur avait vendu comme protégeant de l'épidémie...

« J'étais étudiant à Pékin en mars-avril 2003 lorsque l'épidémie de SRAS éclata au grand jour. J'habitais dans le quartier des universités, à Haidian, là où se concentraient les victimes. La situation est très vite devenue ubuesque. Dans la rue, tout le monde portait un masque, mais il y avait pénurie de masques dans les pharmacies et la plupart des masques utilisés ne servaient absolument à rien, car trop légers ou mal portés. Et porter un masque pendant une heure ou plus, est désagréable, rend difficile la respiration, fait transpirer, fatigue... certains en arrivent même à croire qu'ils ont les symptômes de la maladie !

Puis toutes les activités de groupe s'arrêtent : fin des cours, les magasins se vident, les restaurants doivent fermer leurs portes... rien à faire, si ce n'est rester cloîtré chez soi à écouter les informations et à stresser. Ah... les informations... bon la Chine n'est pas le pays le plus fiable pour les informations, mais y a-t-il des informations fiables quelque part ? Sûrement pas pendant une épidémie en tout cas, où les rumeurs prennent des proportions incroyables. La télévision cache au maximum les victimes et l'aggravation de la situation, on apprend officieusement que lors de la visite de l'OMS, des victimes sont transportées dans des lieux provisoires pour être cachées, et puis certains voisins se mettent à raconter qu'ils ont entendu dire qu'un vaccin avait été trouvé, ou bien que l'épidémie n'existe pas et qu'il suffit de faire du sport et d'ouvrir les fenêtres pour ne pas être en danger !

L'avantage d'être étranger dans une telle situation est que l'on m'a fortement invité à rentrer en France le temps que l'épidémie passe. À Roissy, il y avait simplement une grande poubelle pour jeter son masque, et une affiche indiquant que si les symptômes apparaissaient dans les jours à venir, il fallait appeler son médecin. »

Accidents

Intoxication au CO

En prévention d'émission de monoxyde de carbone (gaz inodore mortel produit par certaines chaudières ou chauffe-eau défectueux), il est recommandé d'installer un détecteur.

Incendie

En prévention d'un incendie, il est recommandé d'installer des détecteurs de fumée chez soi. Il est aussi utile d'avoir suivi une formation incendie qui vous enseignera comment éteindre un feu de poêle avec un linge humide (impressionnant mais facile et très efficace), et comment utiliser un extincteur :

- Savoir reconnaître les différents types d'extincteurs (voir plus bas).
- Dégoupiller la sécurité.
- Mettre sous pression via le percuteur dans le cas des extincteurs à eau (cela peut prendre quelques secondes).
- Viser la base des flammes et asperger.

Chaque type d'extincteur peut éteindre quasiment tous les types de feu[31], mais certains sont plus efficaces selon le feu :

- Pour tous les feux de dérivés du bois, de tissus et de plastiques : utiliser un extincteur à eau.
- Pour les feux électriques et d'hydrocarbures en petite quantité : utiliser un extincteur au CO2 ou à poudre[32].

Figure 32
Extincteurs : à eau, à poudre, à CO2 (ou neige carbonique) de gauche à droite.

Note : pour une fuite de gaz enflammée fermer le barrage ou la vanne.

Par ailleurs, il faut savoir que la fumée d'un incendie provoque asphyxie et suffocation, un linge imbibé d'eau devant le visage et un positionnement le plus près possible du sol permet de s'en prémunir quelque temps. Il est enfin toujours utile de connaître chez soi (et de faire connaître à toute la famille !) les différents organes de coupure des « fluides » (eau, gaz, électricité).

Accident de circulation

Les accidents sur la route représentent en France environ 5000 morts et 100000 blessés (dont près d'un quart de deux roues). Les principales raisons sont la vitesse, l'alcool, la fatigue et l'inattention.

En cas d'accident survenant devant vous :

- Protégez-vous (votre véhicule) en le garant correctement (le mieux étant après l'accident) et en allumant les feux de détresse. Placez des signaux à au moins cent mètres en amont, ou demandez éventuellement à un tiers de faire la circulation. Sur les grands axes routiers, privilégiez évidemment l'arrêt sur les bandes d'arrêt d'urgence (B.A.U.) et disposez-vous rapidement derrière les murets de protection.
- Coupez le contact du véhicule accidenté. Idéalement, débranchez la batterie.
- Alertez les secours d'urgence.
- Si la situation est dangereuse pour la personne accidentée (feu du véhicule, circulation impossible à arrêter), extraire la victime.
- Assurez-vous que personne ne fume à proximité.

31 En cas d'extinction d'un feu électrique à l'eau, se tenir à distance (> 50 cm).
32 Attention, la poudre peut tout éteindre mais occasionne des dégâts importants (c'est la raison pour laquelle il n'est pas conseillé d'avoir des extincteurs à poudre dans votre habitation).

Accident d'avion

Voler est le moyen de transport le plus sûr. Et de manière assez surprenante, les cas de survie dans les crashs d'avion sont relativement nombreux.

Les conseils que nous pouvons donner sont les suivants :

- Avant de prendre une compagnie aérienne peu connue, vérifiez son historique sur le portail européen du transport aérien : ec.europa.eu/transport/air_portal
- Préférer les vols directs (les accidents survenant principalement au décollage et à l'atterrissage).
- Porter des vêtements longs et en fibre naturelle (pas de tissu synthétique facilement inflammable).
- Préférer les places à l'arrière de l'avion, loin du fuselage (côté travée) et des ailes (qui contiennent le carburant), idéalement proches d'une issue de secours.
- Repérer la sortie la plus proche dès l'identification de votre siège (les plus précis compteront le nombre de sièges les séparant de l'issue au cas où la visibilité serait réduite).
- S'habituer au système de fermeture de la ceinture de sécurité, que vous veillerez à avoir toujours attachée.
- Savoir adopter rapidement la célèbre position « Brace » en cas de risque de choc imminent (ceinture bien serrée, se pencher en avant un bras en travers des genoux, l'oreiller sur vos genoux, maintenir votre tête calée sur l'oreiller avec votre bras libre, se préparer à l'impact en calant ses pieds ou genoux contre le siège devant).

POSITION 1 POSITION 2

Figure 33
Deux formes de position BRACE, selon la position des sièges. Cette position est la meilleure en cas d'atterrissage forcé.

- Le choc passé et l'appareil immobilisé (pas de deuxième choc à venir), il faut agir immédiatement et évacuer le plus rapidement possible, sans perdre de temps à prendre une affaire oubliée.
- S'il y a un incendie, protégez-vous de la fumée et circulez baissé jusqu'à l'issue de secours.

Naufrage

Figure 34
La position HELP réduit la déperdition de chaleur.

Lors d'un naufrage, il faut tout d'abord faire attention à comment quitter le navire (une blessure à cet instant réduirait fortement vos chances de survie a posteriori), idéalement dans un radeau de sauvetage, sinon en sautant à l'eau avec un gilet de sauvetage (à ne gonfler qu'une fois dans l'eau) ou un objet flottant. Dans l'eau, le risque majeur est l'hypothermie : un corps immergé dans l'eau perd vite sa température (dans de l'eau à 10°C, le temps de survie est inférieur à 1h30).

Les règles à adopter pour tenir le plus longtemps possible :

- Ne pas retirer ses vêtements (si vous avez le temps avant de sauter, enfilez des vêtements).
- Adopter la position fœtale HELP « Heat Escape Lessening Posture » (dans de l'eau à 10°C, le temps de survie peut ainsi passer à 2h45).
- Garder constamment la tête hors de l'eau.

Une fois sorti de l'eau, l'urgence est de se réchauffer : se mettre à l'abri du vent, quitter les vêtements mouillés si vous avez des vêtements de rechange, se sécher, éventuellement serrer une bouillotte sur son buste et boire chaud (pas d'alcool). Un bain chaud est aussi un bon moyen pour se réchauffer.

Nous rappellerons pour les éventuels lecteurs concernés, qu'il est absolument indispensable de savoir nager – même lorsque l'on vit loin de la mer !

Pour aller plus loin : www.sisl.ch/technique et www.mersante.com

THERMORÉGULATION

De tous temps et en toutes circonstances, maintenir la température constante de son corps devrait rester une priorité.
Que ce soit isolé en pleine nature, ou confiné au beau milieu d'une rame de métropolitain, la chute ou l'augmentation de notre température provoque des désagréments qui peuvent se concrétiser par un simple malaise, une contre-performance, voire une mort annoncée !
Il convient donc de pouvoir suffisamment tôt, anticiper des éléments extérieurs (climatiques ou non), froids ou chauds, et de surtout être capable de s'y adapter le plus efficacement possible en cas d'exposition soudaine et imprévue.

Exemples :

- Dans la tourmente de l'hiver, le citadin précautionneux couvert chaudement des pieds à la tête se retrouve, inopinément confronté à une grève des transports, étroitement confiné contre les autres passagers pour une durée indéterminée, et à un tel point qu'il devient impossible de faire un minimum de mouvements pour se dévêtir. Il doit lutter pour réguler sa température !
- Ceux qui s'aventurent tardivement en forêt ou en montagne, sans se préoccuper des conditions climatiques, et qui doivent brutalement affronter les éléments, sans préparation, sans matériel et sans abri de proximité.
- Les principes de thermorégulation s'adressent aussi aux paisibles vacanciers qui s'exposent l'été ou dans des pays chauds à de fortes chaleurs, mais qui demeurent incapables de déterminer leur seuil de tolérance. Des épisodes de canicules récents (été 2003 en France) nous font prendre conscience de la nécessité de sensibiliser le public sur les risques d'hyperthermie.

Pour être à l'aise et performant, le corps doit produire de la chaleur et l'évacuer au gré de nos activités, et des rythmes que la vie nous impose...

Considérons qu'en général, il est admis que :

- L'hyperthermie se manifeste lorsque la température corporelle dépasse les 37°C.
- L'hypothermie se manifeste lorsque la température corporelle baisse sous le seuil des 37°C.

Tout en sachant qu'une température normale peut fluctuer tout au long d'une journée, d'une amplitude allant de 36,6°C à 37,4°C. Des facteurs comme l'âge, le sexe, le mode et l'hygiène de vie, sont également à prendre en considération. Ce que nous respirons et ce que nous ingérons se répercute également sur notre régulation thermique.

Dès que les premiers symptômes d'hyper/hypothermie se font ressentir ou sont constatés par une tierce personne, il devient nécessaire de lutter afin de rétablir le déséquilibre intérieur qui s'opère (parfois inconsciemment) chez l'individu. Les symptômes dûs à une hyperthermie ou une hypothermie, présentent des similitudes, observons et distinguons ces signaux d'alerte :

Symptômes d'hyperthermie :

Augmentation de la température corporelle au-delà des 37,5°C (parfois jusqu'à plus de 41°C), besoin de boire, crampes, impatience, nervosité, désorientation, confusion, nausées, chute de l'appétit, faiblesse générale, apathie, douleurs abdominales, maux de tête, vertiges, pâleur, dilatation des pupilles, accélération du rythme cardiaque, infarctus, etc.

Symptômes d'hypothermie :

Abaissement de la température corporelle pouvant aller jusqu'à 33°C, frissons et tremblements (qui grandissement au fur et à mesure de l'exposition), déperdition des sensations, perceptions difficiles, perte de conscience progressive, incapacité à raisonner, apathie, désordre mental et hallucinations, pâleur, difficultés d'élocution, membres froids au toucher, engourdissement progressif, perte de dextérité manuelle, grande difficulté à mettre en action sa chaîne musculaire, chute et impossibilité de se relever, etc.

Chute dans une rivière

Que ce soit accidentel, ou bien le fait d'un tiers malintentionné, ou bien un choix de fuite, si vous chutez dans une rivière, les deux risques à combattre sont :

- **Le froid :** contrairement à un naufrage en mer où l'arrivée des secours peut prendre un certain temps, en rivière un effort court peut dans la plupart des cas vous permettre de rejoindre la berge, sans risque d'hypothermie (en raison de l'effort physique). Le risque du froid réside plutôt dans le choc thermique (hydrocution) d'être plongé subitement (et en état de stress) dans de l'eau bien plus froide que l'air ambiant.
- **La noyade** : vos vêtements ne doivent pas entraver votre flottaison ou vos mouvements de nage. Le risque de les enlever dans l'eau est l'hypothermie (il faut mesurer en fonction du contexte quel est le risque le plus élevé). Le courant, lorsqu'il est fort, est un ennemi contre lequel il ne sert en général à rien de lutter (cela vous épuiserait).

Attaque par un animal

Un chien dressé ou un animal sauvage sont des armes redoutables qu'il faut craindre :

- Ne pas fixer l'animal dans les yeux, cela pourrait accélérer sa décision d'attaquer – mais comme pour un agresseur humain, il ne faut pas non plus exprimer sa peur, baisser les yeux, adopter de position de soumission. Ne pas partir en courant non plus, il vous poursuivrait probablement ! L'ignorance vigilante est souvent l'attitude la plus efficace.
- Si la situation se tend et que vous disposez d'une bombe lacrymogène au poivre (OC), utilisez-là.
- Si vous avez le temps, jetez un vêtement sur l'animal qui charge et mettez-vous à l'abri.
- Si l'animal bondit, essayez un coup de pied d'arrêt.
- Lorsque l'animal attaque, le plus important est de protéger ses zones vitales (gorge, parties génitales, visage) de la gueule de l'animal, et « sacrifier » un membre (idéalement enroulé avec un maximum de vêtements).
- Ne cherchez pas à faire lâcher prise à l'animal, la pression de la mâchoire est généralement bien trop importante.

- Frappez dès lors le plus fortement possible, avec tout objet dur à portée de main ou le coude/talon (plus dur) les zones sensibles de l'animal, son museau, ses yeux, ses cervicales, sa colonne vertébrale, ses parties génitales, etc... évitez le crane et le buste, très durs.
  Si c'est un animal dangereux qui vous tient, il n'y a plus qu'une option : le tuer le plus rapidement possible.

Terrorisme

Émeutes et guérilla urbaine

En cas de situation de révolte dans une ville, les émeutes éclatent dans les rues et les agressions dans les domiciles sont rares ou ponctuelles (menées par des petits groupes). Il est important de ne pas sortir de chez soi pour « voir ce qu'il se passe » ou protéger son véhicule. Il faut se barricader dans son domicile, et si ce dernier est visé, passer dans votre « pièce de sureté » avec votre famille et l'ensemble des accessoires de défense et armes dont vous disposez. Comme dans la plupart des cas décrits dans ce chapitre, pouvoir recevoir les informations de l'extérieur est important, et la radio à piles ou manuellement rechargeable reste le moyen le plus sûr en cas de coupure des réseaux.

Les grands principes à garder en tête sont :

- **Se tenir informé** (médias, flashes d'informations TV, radio...) de l'actualité ambiante. L'analyse des conflits et des positionnements géostratégiques facilite l'anticipation de phénomènes d'émeutes, révolution, basculement de régime, etc... De même qu'être sensibilisé aux mœurs et coutumes de différents états évite les chocs de culture tout en prônant l'ouverture et le discernement.
- **Être prêt :** psychologiquement, physiquement et matériellement, et ce afin d'appliquer des principes de résistance, d'action et de secours, en tous lieux et toutes circonstances, au mieux de sa forme du moment.
- **Concevoir des options** de fuite et/ou de repli (plan B, C ou même D !).
- **Accepter d'abandonner** ses biens et ses richesses, privilégier l'aspect humain (durable) à l'aspect matériel (éphémère).
- **Développer un réseau** d'assistance opérationnelle (ambassade, consulat, services de secours, solidarité entre amis, voisins, victimes...) si la fuite est impossible.

Pour aller plus loin dans la préparation d'un cas d'émeutes ou de guérilla, il peut être intéressant de se replonger dans les grandes émeutes du XXe et XXIe siècle ; le site Wikipédia en dénombre environ 250 sur cette période, et pour beaucoup il est possible de facilement retracer leur origine, leur durée, le nombre de victimes et ce qui les endigua.

Rappelez-vous par exemple de :

- L'enflammement des banlieues en novembre 2006.
- La Nouvelle-Orléans en août 2005.
- Los Angeles en avril 1992.
- La place Tian'anmen en mai 1989.
- Mai 1968.

Fusillade

Lorsqu'une fusillade éclate dans la rue, il faut très rapidement réduire son exposition au maximum, l'idéal étant de se plaquer au sol. Il est aussi possible de se placer derrière un obstacle si ce dernier est suffisamment protecteur : contrairement aux séries américaines, évitez de vous protéger derrière une portière de voiture, qui n'arrêtera pas la plupart des projectiles. Seule la zone où est située le moteur du véhicule peut permettre d'arrêter une balle. Enfin, nous vous recommandons de placer une plaque souple de gilet pare-balles[33] dans votre sac à dos, sacoche de portable ou mallette professionnelle ; cela ne rajoute pas d'encombrement et peut être salvateur un jour...

Bombe

La gestion d'une situation post-explosion revient à la gestion d'une situation de type incendie (évacuation, éviter les fumées en se baissant, etc.). Pour quitter rapidement le lieu de l'explosion, longer les murs peut permettre d'éviter les mouvements de foule. Les conséquences psychologiques peuvent être plus graves (voir www.sos-attentats.org). Lorsqu'une ville est en proie à un attentat à la bombe, c'est peut-être le premier d'une série. Sans tomber dans la psychose et se cloîtrer chez soi (ce serait alors donner raison aux terroristes), il convient de redoubler de prudence (attitudes/voitures/sacs suspects) et d'éviter au maximum les lieux d'affluence comme les transports en commun, les centres commerciaux, etc. Attention à l'effet de blast (onde de choc consécutive au souffle de l'explosion) qui engendre des traumatismes internes.

Prise d'otages et enlèvement

Il est commun de dire que lors du déroulement d'une prise d'otages, il faut collaborer alors que lors d'une tentative d'enlèvement, il faut résister.
De plus,

- Ne pas débattre, ne pas affronter les preneurs d'otages, même verbalement, ne pas se faire remarquer pour éviter d'être le premier choisi (éviter tout regard dans les yeux).
- Cacher tout document ou élément qui pourrait vous rendre « intéressant » pour la négociation des agresseurs. Cacher aussi toute marque de richesse (bijoux, accessoires de mode...).
- Éviter de parler à d'autres otages, vous pourriez faire croire à un complot.
- Ne pas montrer de signe de peur ou faiblesse (cela n'attirera pas la pitié).
- Si un assaut est donné, ne pas chercher à aider la police qui pourrait vous prendre pour un agresseur. Se plaquer au sol et obéir aux ordres !

33 *Des matériaux « bullet proof » sont disponibles à des prix modérés sur des sites comme eBay.*

Le syndrome de Stockholm

Le syndrome de Stockholm

Lors de situations de crise telles que des prises d'otages, il peut survenir une empathie pour ses agresseurs. Au fil du temps qui s'écoule, les heures stressantes passées en promiscuité et dans l'urgence de la situation avec un ou plusieurs individus qui retiennent des civils, un curieux phénomène psychologique peut survenir qui tend à rapprocher la victime de son agresseur.

Ce syndrome tient son nom de la prise d'otage qui eut lieu à Stockholm le 23 août 1973. Deux braqueurs de banque passent à l'action et ouvrent le feu sur les forces de l'ordre disposées à l'extérieur de l'établissement. De cette confrontation, quatre civils sont retenus par les malfaiteurs à l'intérieur des murs de la banque. Ce braquage qui évolua en prise d'otage dura plus de cinq jours, à l'issue desquels une jeune femme tomba amoureuse d'un des deux preneurs d'otages. Cette idylle, aussi soudaine que décalée, se poursuivit jusqu'en milieu pénitentiaire où la jeune femme entretint sa relation passionnelle avec le preneur d'otage. Ce phénomène a depuis pu amplement être mesuré sur d'autres théâtres d'événements tragiques (un des plus spectaculaires fut la prise d'otages de l'Airbus A320 sur l'aéroport de Marseille Marignane). Les victimes en arrivent à trouver une justification dans les actes de leurs ravisseurs, allant même jusqu'à proposer leur aide dans l'accomplissement de leur objectif. Dès lors, il est nécessaire pour tout un chacun d'avoir à l'esprit que cette forme de « collaboration spontanée » avec ses agresseurs est un syndrome bien établi, et qu'il risque d'atteindre les personnes des deux sexes les plus exposées au stress, et émotives, mais pas uniquement... Aussi est-il difficile de se prémunir lorsque l'on ignore les rouages du syndrome de Stockholm. Et durant ce type d'événement subi, dramatique et extrêmement dangereux, il est important de toujours tenter de se raisonner et d'aider les autres victimes à le faire, en prenant conscience qu'une telle situation crée des tensions aux conséquences parfois inattendues. Et que malgré tout, en anticipant ce syndrome, on s'arme mentalement (prise de conscience et ténacité) afin de résister aux tensions et de s'ancrer du mieux possible dans une réalité peu engageante.

Pour aller plus loin en survie en situations extrêmes

- Le forum de www.davidmanise.com
- Les conseils du site de sécurité du territoire US, www.dhs.gov/xcitizens
- Les conseils de la Croix-Rouge américaine, www.redcross.org/prepa
- Le site (et eBook) des « Pires Scénarios », www.worstcasescenarios.com
- La carte des risques du Ministère de l'Environnement, cartorisque.prim.net
- Que fait l'Europe ? ec.europa.eu/research/leaflets/disasters/fr

III. SECOURISME

Connaître les bases du secourisme est indispensable pour tout citoyen souhaitant pouvoir assurer sa propre sécurité et celle de ses proches. Vous trouverez ci-dessous les principaux enseignements de secourisme à retenir, mais il est fortement conseillé de suivre une formation spécifique comme le PSC1 (Prévention et Secours Civiques de premier niveau) dispensé par des associations (Croix-Rouge, Protection Civile, Croix Blanche, Ordre de Malte, etc.) ou les sapeurs-pompiers, ou la formation de Sauveteur Secouriste du Travail (SST), ainsi qu'une formation de protection incendie[34].

5 étapes, 10 principes, 5 techniques pour sauver une vie

5 étapes	5 techniques
• Sécuriser	• Manœuvre de Heimlich
• Examiner	• Compression d'une hémorragie
• Alerter	• Mise en Position Latérale de Sécurité
• Agir	• Massage cardiaque
• Rassurer	• Position demi-assise

10 Principes

- Étouffement = 5 claques dans le dos puis 5 manœuvres de Heimlich
- Hémorragie = Comprimer
- Inconscience + Respiration = Mettre en PLS
- Inconscience - Respiration = Faire un massage cardiaque
- Brûlure = Refroidir
- Difficulté respiratoire = Mettre en position semi-assise
- Objet dans une plaie = Ne pas retirer
- Ne pas faire boire de l'eau à une victime
- Maintenir l'axe tête-cou-tronc
- Couvrir une victime = protection thermique + psychologique

Figure 35
Le secourisme en synthèse.

34 *Ces deux derniers modules sont une obligation de formation pour les entreprises disposant de vingt employés et plus, et des sessions sont organisées plusieurs fois par an : si vous avez la chance d'être dans une telle entreprise, profitez-en !*

En introduction

Figure 36
Les trois piliers de la vie.

Il y a un danger vital pour la victime si l'un des trois piliers de la vie est rompu, c'est-à-dire si la victime est inconsciente, si elle ne peut plus respirer ou si la circulation de son sang est en péril (hémorragie ou arrêt cardiaque).

Le déroulement d'une action de secours : le détail des cinq étapes

1. Sécuriser (se protéger et protéger la victime)

Que l'on soit la victime ou le sauveteur, il est primordial avant tout de se protéger du danger qui vient de frapper. Cela signifie couper le gaz / l'électricité si l'un de ces derniers est à l'origine des blessures, s'éloigner de personnes dangereuses, dépasser l'accident si l'on est en voiture (pour éviter le sur-accident), mettre des gants ou se protéger du sang d'un tiers, etc.

Effectuer un dégagement d'urgence est primordial si un risque supplémentaire menace la victime (route, voie ferrée, feu, etc.). Pour effectuer ce dégagement d'urgence il est souhaitable, de préserver l'axe tête-cou-tronc. Pour ce faire, on peut saisir la victime par les poignets ou les chevilles, et la tirer pour la mettre en sécurité. Dans l'impossibilité d'appliquer ces méthodes, on saisit la victime comme on peut (bras, vêtements, etc.) et on la tire jusqu'à ce qu'elle soit en sécurité.

RAPPEL : *on ne secourt pas une personne si cela met sa propre vie en danger.*

2. Examiner

Il s'agit avant d'alerter de vérifier :

I. L'existence d'une obstruction grave des voies aériennes.

II. La présence d'une hémorragie importante.

III. L'état de conscience (la personne est-elle consciente ou inconsciente ?).

- Lui demander ce qui lui est arrivé.
- La victime parle : elle est consciente.
- Si elle ne répond pas, lui demander d'effectuer des gestes simples : « ouvrez les yeux, serrez-moi les mains » (elle peut ne pas pouvoir parler à cause d'une fracture de la mâchoire, par exemple). Si elle effectue les gestes demandés, elle est consciente.
- Si la victime ne parle pas ni ne répond à vos sollicitations, elle est inconsciente.

IV. L'état respiratoire (la personne respire-t-elle encore ?) – placer son oreille près de la bouche et du nez de la victime et regarder le gonflement ou pas de la poitrine pendant dix secondes ; vérifier qu'aucun corps étranger ne se trouve dans la bouche.

V. L'état corporel (fractures apparentes ?).

3. Alerter

Alerter est plus efficace que de se débrouiller seul et d'emmener la victime à l'hôpital. Appelez les secours (voir encadré suivant) et :

- Donnez un numéro de téléphone pour vous joindre.
- Précisez l'adresse exacte (avec code(s) d'entrée si besoin) ou des indications descriptives de localisation (borne kilométrique, éléments remarquables).
- Décrivez factuellement et avec précision la situation et les circonstances qui expliquent l'état de la victime ; décrivez aussi l'état apparent de la victime et les premiers gestes effectués.
- Ne vous énervez pas face aux nombreuses questions de l'opérateur : ce n'est pas parce qu'il vous parle qu'il n'a pas déjà déclenché l'envoi de véhicule(s) de secours.
- À la fin de conversation, demandez à l'opérateur si vous pouvez raccrocher.

Les plus :

- *Si la situation de la victime évolue, vous pouvez rappeler le numéro d'urgence pour préciser l'évolution ; l'utilité d'un tel appel peut être par exemple de déclencher l'envoi d'une ambulance de réanimation qui n'aurait pas été jugée nécessaire lors du premier appel.*
- *S'il y a des témoins ou s'il y a sur le site des personnes agressives, les envoyer à la rencontre des secours pour les guider jusqu'au lieu de l'intervention.*

Les numéros d'urgence

15 SAMU :
à utiliser pour un besoin médical.

17 POLICE :
à utiliser s'il ne s'agit pas de secourisme mais d'un problème de sécurité.

18 POMPIERS :
à utiliser pour toutes situations de secours d'urgence.
Ces trois plates-formes sont interconnectées.

112 NUMÉRO D'URGENCE en Europe :
à utiliser dans tous les pays d'Europe si vous ne connaissez pas le numéro d'urgence local. À éviter en France, la plate-forme téléphonique étant nationale, il est plus efficace de composer le 18 qui renvoie directement sur une plate-forme locale.

119 NUMÉRO D'URGENCE en Chine et au Japon.

911 NUMÉRO D'URGENCE aux USA.

4. Agir

Les secours sont en route, c'est le moment où votre action peut être cruciale pour le sauvetage de la victime. Selon les cas de figure (décrits dans le paragraphe suivant), il y a des principes et des techniques à appliquer – ces principes et ces techniques sont simples et peu nombreux.

5. Rassurer

L'aide psychologique dans une situation grave est complémentaire des gestes médicaux. Il faut parler à la victime sans aggraver la situation mais sans tenir non plus de discours infantilisant. Il faut surmonter sa propre angoisse et se méfier de ses réactions instinctives (main devant la bouche et regard horrifié, phrases réflexes du type « oh ! là là, il est dans un état »).

Application des principes de base aux différents cas de figure du secourisme

En cas d'étouffement (obstruction des voies aériennes) :

- La personne porte les mains à son cou, ne peut plus parler, ne tousse pas, sa respiration est arrêtée ou un son rauque sort de sa gorge sans qu'il ne puisse parler ; quelque chose bloque sa gorge ou sa trachée, il faut expulser le corps étranger sous peine de mort rapide (quelques minutes).
- Pencher le buste de la victime vers l'avant, et appliquer cinq tapes sèches avec le plat de la main entre les deux omoplates (l'autre main posée sur la poitrine maintient le thorax de la victime).
- Si cela ne marche pas, effectuer la manœuvre de Heimlich (voir encadré), cinq fois également.
- Recommencer les claques puis la manœuvre de Heimlich en cas d'échec.
- Si la victime perd connaissance, l'allonger à plat dos par terre et pratiquer un massage cardiaque (voir encadré).

En cas d'hémorragie :

- S'il n'y a aucun objet dans la plaie, faire pression avec la paume de sa main (ou demander à la victime d'appuyer de sa propre main s'il le peut), tout en se protégeant du sang avec un gant, un film plastique ou un tampon/tissu – ceci est une compression manuelle directe.
- Si l'hémorragie est arrêtée, on peut remplacer cette compression manuelle par un pansement compressif (voir encadré).
- S'il y a un objet dans la plaie, surtout ne pas retirer l'objet et comprimer manuellement la plaie de part et d'autre du corps étranger.
- Allonger immédiatement la victime après avoir comprimé la plaie (pour éviter une chute suite à un malaise et réduire la pression du sang).
- Couvrir la victime (protection physique contre le froid et psychologique face au sang).
- Dans une situation exceptionnelle : plusieurs victimes ou hémorragie non contrôlable par la compression directe, on peut poser un garrot à la racine du membre. Celui-ci sera constitué d'un lien large et serré juste ce qu'il faut pour stopper l'hémorragie. Le garrot coupe complètement l'arrivée du sang, et au bout de quelques heures des toxines s'accumulent dans la partie du corps qui n'est plus alimentée.

Il ne faut donc jamais retirer un garrot et toujours noter l'heure à laquelle il a été posé ; le retrait se fera exclusivement en milieu hospitalier ou par les secours.

- Si la victime saigne du nez, identifier la narine qui saigne, faire pencher la victime vers l'avant et lui demander de comprimer la narine qui saigne pendant cinq minutes.
- Si la victime vomit du sang, la placer en PLS (voir encadré).

En cas de membre arraché :

- Placer le membre dans un sac, lui-même placé dans la glace (ne pas placer le membre à même la glace).

En cas d'inconscience :

- Si la victime est sur le ventre, la retourner systématiquement pour vérifier qu'elle respire, puis la mettre en PLS. Si la victime est sur le dos, la placer en PLS.
- Si la personne est blessée, positionner la blessure sous la victime (sauf si cela appuie sur un objet présent dans la plaie). Si la victime présente en même temps une hémorragie, la priorité est de stopper le saignement.

En cas de mort apparente (la victime est inconsciente, ne respire plus, ne réagit plus) :

- Effectuer un massage cardiaque sur un sol dur associé si possible à une ventilation artificielle. La fréquence sera de trente compressions thoraciques pour deux insufflations. Il convient de prévenir les secours avant les manœuvres si l'on est seul. Si le bouche-à-bouche répugne le sauveteur, le massage cardiaque sera effectué en continu jusqu'à l'arrivée des secours. Il existe actuellement des masques de poche qui tiennent dans des porte-clés et qui permettent d'isoler la bouche du sauveteur de celle de la victime.
- Dans les lieux qui en sont équipés, utiliser le DA (Défibrillateur Automatique). Dans 80 % des cas, un cœur avant de s'arrêter complètement, va passer en fibrillation. C'est un état transitoire (de quelques secondes à plusieurs minutes) ou chaque fibre cardiaque travaille pour son propre compte. Il n'y a plus de contraction cardiaque et la victime est en état de mort apparente. L'appareil reconnaît cette fibrillation et dans ce cas seulement va délivrer un courant électrique intense pendant un temps très bref, destiné à sidérer le muscle cardiaque pour que les fibres redeviennent synchrones et que les contractions reprennent : c'est le choc électrique. Il est préférable d'avoir eu

l'occasion d'en voir un en démonstration auparavant, mais l'appareil parle et il suffit sans paniquer d'écouter ses indications pour être efficace.

Note : si la victime est casquée, c'est le seul cas où il faut lui retirer le casque (si ce risque n'est pas pris, la victime décédera).

En cas de traumatisme crânien :

- Dans le cas d'un choc (chute, accident de voiture/moto, etc.), des traumatismes internes (donc invisibles) sont fréquents. Ils seront soupçonnés sur des signes indirects : grande pâleur avec sueurs et soif intense, douleur du ventre, détresse respiratoire ou toux avec crachement de sang.
- Au niveau de la tête, un traumatisme crânien peut entraîner des lésions du cerveau sans plaie évidente au niveau du cuir chevelu, sans déformation du crâne (pas de gonflement ni d'hématome). Un traumatisme crânien grave sera soupçonné devant des maux de tête violents avec vomissements en jet, une agitation anormale, une désorientation, des troubles de la conscience, des convulsions.
- Maintenir la tête pour éviter que la victime ne la bouge, et demander à la victime de rester immobile en attendant les secours.
- Si elle est inconsciente, mais qu'elle respire, la mettre en PLS.
- Un saignement de l'intérieur de l'oreille signe une fracture du crâne (os appelé le rocher).

En cas d'électrisation ou d'électrocution :

- Bien s'assurer que le danger électrique n'existe plus.
- Dans le cas d'une électrisation, la victime peut être consciente ou inconsciente (voir « En cas d'inconscience »). Mais dans tous les cas une victime électrisée devra être hospitalisée (troubles du rythme cardiaque tardifs).
- Dans le cas d'une électrocution, la victime est en état de mort apparente (inconsciente, ne respire plus, ne réagit plus). Appliquer la conduite à tenir devant une victime en état de mort apparente.

En cas de fracture :

- Immobiliser la fracture.
- S'il existe un angle anormal réaligner la fracture avant de l'immobiliser, si le blessé doit être déplacé.
- Vérifier que les doigts ou les orteils bougent bien et que la victime sent bien quand on lui touche l'extrémité du membre concerné.

- En cas d'entorse, si possible, refroidir avec de la glace séparée de la peau par un linge.
- En cas de luxation (déboîtement d'une articulation), sauf cas très exceptionnel, ne jamais essayer de la remettre en place.

En cas de plaie :

- Si la plaie est limitée, désinfecter à l'eau et au savon de Marseille.
- Dans le cas d'une plaie à l'abdomen, victime consciente, allonger la victime sur le dos et faire lever les jambes (pour détendre les muscles abdominaux). Si la victime est inconsciente, la mettre en PLS.
- Dans le cas d'une plaie au thorax, si la victime est consciente la mettre dans la position la plus assise possible (contre un mur ou un arbre). Si elle est inconsciente, la mettre en PLS, la plaie vers le sol, pour permettre au poumon sain de respirer librement.
- Couvrir la plaie (effet psychologique).
- Si c'est une plaie de l'œil, faire fermer l'œil qui n'est pas touché (c'est lui qui dirige alors le regard et il pourrait déclencher des mouvements de l'œil blessé) ; idéalement poser un pansement sur les deux yeux.
- Demander à la victime de ne pas bouger et de ne faire aucun effort.

En cas de brûlure :

- Une brûlure est une forme de plaie. Quand il s'agit d'une rougeur comme lors d'un coup de soleil, on dit qu'elle est du premier degré. Quand il y a des cloques, c'est du second degré. La brûlure de troisième degré présente des traces de carbonisation.
- Refroidir la brûlure en faisant couler l'eau du robinet à température ambiante, directement sur la brûlure sans pression, pendant cinq minutes éventuellement renouvelable sur avis médical (il ne faut pas arroser trop longtemps une brûlure étendue pour éviter une hypothermie).
- Utiliser de la crème Biafine dans un second temps, une fois la brûlure bien refroidie, si possible après avis médical sur des brûlures graves, et à l'exclusion de tout autre produit.

En cas de brûlure chimique :

- Retirer les vêtements de la victime.
- Refroidir la brûlure avec un écoulement d'eau à température ambiante pendant cinq minutes.
- En cas de brûlure des yeux par de l'acide et surtout de la soude, arroser l'œil pendant cinq minutes, montre en main, en maintenant les paupières de la victime ouvertes.

En cas de difficultés respiratoires :

- Placer la victime consciente en « position semi-assise » (voir encadré). Attention, l'allonger pourrait la tuer.

En cas de noyade :

- La victime peut être consciente sans problème respiratoire « aqua stress ».
- La victime peut être consciente avec problèmes respiratoires.
  La victime peut être inconsciente mais respirer.
  La victime peut être en état de mort apparente.
  Adapter en fonction du cas.

En cas de malaise :

- C'est le cas de figure le plus gênant car difficile à évaluer.
- Si possible, isoler la personne de la foule.
- Mettre la victime au repos dans la position ou elle se sent le mieux, la rassurer et lui demander de respirer doucement, la calmer.
  - en cas de crise d'épilepsie, la victime est inconsciente. Pendant les convulsions, il faut protéger sa tête d'un choc quelconque, puis quand la crise est finie la mettre en PLS.
  - en cas de détresse ventilatoire (e.g. asthme), placer la victime en position semi-assise.
  - en cas d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral, communément appelé « rupture d'anévrisme »), il faut surveiller une éventuelle perte de conscience (et adapter la conduite à tenir).
- Questionner : où avez-vous mal ? depuis combien de temps ? est-ce la première fois ? suivez-vous un traitement ? avez-vous été hospitalisé récemment ?
- Observer la pâleur, les éventuelles sueurs et troubles.
- Rappel : on ne donne pas à boire à une victime (éventuellement rafraîchir les lèvres) ; donner éventuellement un morceau de sucre si la personne n'a pas mangé depuis plusieurs heures ; pour un diabétique (malaise identifié), un Coca-Cola permet en général de récupérer. On peut également aider la victime à prendre son traitement si elle le réclame.

En cas de douleurs thoraciques :

- Une douleur thoracique peut être due à un problème cardiaque mais aussi simplement au stress, à une angoisse. Mais ATTENTION ! Une douleur au milieu du thorax « qui serre comme dans un étau » est jusqu'à preuve du contraire un infarctus du myocarde en constitution et doit être hospitalisé d'urgence.
- La transpiration et la pâleur sont des éléments souvent présents lors d'un problème cardiaque.
- Donner de l'aspirine peut permettre momentanément de fluidifier et donc faciliter la circulation du sang avant l'arrivée d'un médecin.

En cas de piqûres d'animaux :

- La dangerosité d'une piqûre dépend du venin inoculé.
- La gravité des morsures de serpent dépend du type de serpent et de la quantité de venin inoculé (il faut savoir que de très nombreuses morsures lorsque le serpent mord pour se défendre ne sont pas suivies d'envenimement s'il a mordu peu de temps auparavant pour se nourrir). L'important si l'on est mordu ou piqué est de contrôler son stress, et si l'on aide une victime de la mettre au repos et de la rassurer. Plus le battement cardiaque est bas, moins la diffusion dans le corps sera rapide. On suspectera une morsure de serpent devant l'aspect de la plaie : deux points rouges espacés d'un demi centimètre environ associés ou non à des signes : douleur, gonflement, agitation, angoisse, troubles de la conscience, troubles respiratoires, convulsions.
- Pour les piqûres d'insectes[35], surveiller l'apparition de signes d'allergie : gonflement, plaques rouges, urticaire, détresse respiratoire.
- Le garrot est en général à proscrire, sauf dans un cas de vrai doute sur la dangerosité du venin (e.g. cas d'un animal exotique de couleur vive).
- Ensuite, c'est l'antidote médical qui permettra de sauver la victime.

***Rappel** : avoir un « kit de survie » avec soi (dans son sac, dans sa voiture) permet parfois de faciliter un secours. Reportez-vous à la rubrique « Équipements » pour constituer cette trousse de secours.*

35 *Pour les piqûres d'insectes, une recette de grand-mère non reprise en secourisme consiste à présenter une cigarette ou une source de chaleur au niveau de la piqûre (sans brûler) afin de cristalliser le venin.*

Cinq techniques à connaître

1 • **La PLS,** Position Latérale de Sécurité : à utiliser pour toute personne inconsciente, qui respire. L'objectif est de s'assurer qu'aucun liquide n'aille dans les poumons de la victime. C'est une position de sécurité dans l'attente de secours.

1 – Préparation : dégrafer ceinture, col, cravate, premier bouton du pantalon de la victime, puis placer le bras de la victime du côté où cette dernière va basculer, à 90° vers le haut (main à vingt centimètres de l'oreille) et placer l'autre main contre l'oreille opposée (le dos de la main contre l'oreille, elle servira ainsi d'« oreiller »).

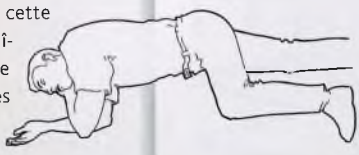
2 – Bascule : fléchir le genou de la victime situé à l'opposé de la bascule. Plaquer sa main à celle de la victime pendant la bascule pour servir de maintien à la tête et éviter de solliciter les cervicales. Utiliser ce genou comme levier pour basculer la victime sur le côté, en appuyant de la main libre dans le creux poplité.

3 – Finalisation : bloquer le coude de la victime et dégager sa main (celle ayant servi à l'accompagnement de la tête), puis allonger la jambe qui vient de servir de levier de bascule. Enfin ouvrir la bouche de la victime.

Cas particuliers

- Femme enceinte : allonger systématiquement sur le côté gauche (pour éviter l'écrasement de la veine cave inférieure par le fœtus).
- Victime casquée : ne pas retirer le casque (sauf cas de mort apparente).
- Victime assise dans un véhicule : ne pas toucher à la victime.
- Victime à plat ventre : ne nécessite pas de mise en PLS.
- Victime présentant une hémorragie : mettre en PLS sur le côté atteint.

2 • **Le massage cardiaque** (à apprendre en formation) : à utiliser pour toute personne qui a arrêté de respirer et qui est donc en situation de mort apparente. C'est une technique de réanimation qui permet de sauver la victime. Il est préférable d'apprendre cette technique avec un moniteur. Mais même sans entraînement, cette technique doit obligatoirement être mise en œuvre, il n'est pas possible de provoquer le décès d'une personne à cause d'un mauvais massage cardiaque.



3 • **Le pansement compressif,** pour remplacer votre compression manuelle d'une plaie par un pansement compressif :

- Prendre des compresses, bandes de gaze, un mouchoir ou morceau de tissu, ou idéalement un pansement hémostatique d'urgence (présent dans toutes les trousses de premiers secours), et le placer sur la plaie.
- Recouvrir ensuite d'un bandage (ou d'un foulard, d'une cravate), en faisant plusieurs tours, de manière à comprimer la zone hémorragique. Attention à ne pas faire un garrot en serrant trop fort.
- Si le sang s'échappe du pansement, appliquer un autre pansement compressif directement sur le premier.
- Si possible et s'il n'y a pas de suspicion de fracture, surélever la plaie (pour y limiter la pression sanguine).

4 • **Manœuvre de Heimlich,** pour aider une victime qui s'étouffe à extraire l'objet qui obstrue ses voies aériennes :

- Se placer derrière la victime.
- Fléchir un peu les jambes.
- Passer ses bras sous ceux de la victime.
- Mettre un poing au-dessus du nombril, sous la pointe du sternum, l'autre main par-dessus votre poing, les paumes vers le bas.
- Enfoncer le poing d'un coup sec vers vous et vers le haut, selon un mouvement de « virgule ».

5 • **La position semi-assise** est une position d'attente qui permet de faciliter la respiration d'une victime (par exemple dans le cas d'une plaie au thorax).

Jacques Hascoët, savoir alerter et secourir

Jacques Hascoët est médecin colonel, référent secouriste de la brigade des sapeurs-pompiers de Paris. Également membre de l'Observatoire national du secourisme, il enseigne la « médecine de catastrophe » à Paris XII.

Q. Comment structurer son appel d'alerte ?

R. Dans un premier temps donnez les renseignements qui vont permettre au secours de trouver le lieu de l'intervention sans difficulté, d'une voix la plus calme possible :

- Votre numéro de téléphone (bien que ce numéro s'affiche automatiquement dans la plupart des centres d'appels).
- L'adresse précise : numéro et nom de la rue, la commune, l'étage, le numéro d'escalier, de porte, le code d'entrée / interphone, ainsi que tous les renseignements pouvant faciliter l'arrivée des secours : sur la voie publique un numéro dans la rue, un magasin caractéristique, le nom de deux rues, si c'est un carrefour ; sur autoroute il y a des bornes d'alerte alternées tous les 400 mètres, l'appel à partir de celles-ci permet une meilleure localisation que par un portable.
- Les circonstances de l'accident : plus elles seront précises, plus facilement l'opérateur vous posera les bonnes questions afin de vous envoyer les moyens les plus appropriés (à distance il doit imaginer la situation dans laquelle vous vous trouvez).
- L'état de la victime : est-elle consciente, est-ce qu'elle vous parle ? respire-t-elle ? Présente-t-elle un saignement, une déformation importante ou une fracture apparente ?

Sachez que même si vous n'êtes pas secouriste, le descriptif des circonstances de l'accident ou du malaise ainsi que de l'état de la victime vont orienter l'opérateur dans le choix de ses questions et en conséquence lui dicter sa conduite à tenir :

- Simple conseil médical : mise en liaison téléphonique avec un médecin.
- Envoi d'un médecin de ville.
- Envoi d'un véhicule de premiers secours seul.
- Envoi d'un véhicule de premiers secours accompagné d'une ambulance de réanimation médicalisée.

Q. Quelles sont les principales erreurs à éviter lorsque l'on appelle les secours ?

R. Ne pas commencer à parler sur le disque d'accueil.

- Ne pas perdre son sang-froid, rester calme, ne pas crier en demandant des secours. Même si la situation s'avère dramatique, il faut essayer de se contrôler afin que l'opérateur comprenne rapidement la situation à laquelle vous êtes confronté et puisse enregistrer une adresse correcte.
- Ne pas employer des termes génériques tels que : « venez vite, c'est grave ! » (c'est l'opérateur qui va juger de la situation), « il a mal partout » (donnez l'endroit précis de la douleur), « il a mal au cœur » (demandez comment a commencé la douleur : au repos, à l'effort... sa localisation dans la poitrine, son type : qui serre comme dans un étau, qui brûle... et depuis combien de temps cela dure), « il saigne beaucoup » (préciser d'où vient le saignement et pourquoi il saigne, la quantité est très subjective et souvent surestimée).
- Ne pas raccrocher pour refaire le numéro d'appel des secours si la ligne est encombrée, vous repasseriez automatiquement en bout de ligne.
- Ne pas croire que l'opérateur connaît forcément le lieu où vous vous trouvez, donc donner une adresse la plus précise possible.

Q. Quels conseils de « survie » donneriez-vous à nos lecteurs, lorsqu'ils se trouvent dans un contexte de violences urbaines ?

R. Si vous participez à une manifestation, dès que l'ordre de dispersion est donné, rentrez. Les situations délicates se situent en général à la fin des manifestations. Ne provoquez pas inutilement un groupe hostile et en cas d'attaque, la fuite si elle est possible, est la plupart du temps la seule planche de salut. En cas de coups portés par plusieurs personnes, mettez-vous en boule par terre en protégeant votre tête avec vos mains, et votre ventre avec vos genoux.

Dans le cas d'une agression sur une personne, les cas de figure de secourisme principaux sont les plaies et hémorragies, fractures et traumatismes, ainsi que l'inconscience d'un tiers.

Q. Que faut-il savoir sur ces trois situations ?

R. ***Dans l'ordre de priorité :***

1/ S'il y a une hémorragie importante au niveau d'un membre, du cou, du cuir chevelu (cela saigne énormément) il convient de la stopper toute priorité :

- avec votre main (si possible protégée par un mouchoir propre ou mieux un sac en plastique) en appuyant directement sur la plaie. Ceci suffit à stopper la plupart des hémorragies ;
- si c'est une plaie thoracique et que la personne est consciente, elle devra impérativement être mise en position assise pour faciliter sa respiration ;
- si c'est une plaie abdominale, et que la personne est consciente, il faut l'allonger à plat dos avec les jambes fléchies pour diminuer la tension des muscles abdominaux et donc la douleur.

2/ Si la personne ne vous parle pas, si elle ne répond pas à des ordres simples que vous lui demandez d'effectuer : « serrez-moi les mains ! » « ouvrez les yeux ! », elle est inconsciente. Si on la laisse allongée sur le dos deux choses aux conséquences dramatiques vont se produire :

- sa langue va chuter en arrière, obstruer le fond de sa gorge et empêcher l'air de passer ; ce sera une asphyxie ;
- il n'y a plus de réflexe de déglutition ce qui implique que tout vomissement, tout saignement au niveau de la bouche ou de la gorge, risque d'inonder les bronches en provoquant une mort quasi certaine.

En conséquence, toute personne inconsciente devra immédiatement être tournée sur le côté, le visage dirigé vers le sol et la bouche ouverte, pour que les vomissements puissent s'écouler vers l'extérieur (c'est la PLS, Position Latérale de Sécurité).

3/ En ce qui concerne les fractures, certaines sont plus graves que d'autres.

- En cas de suspicion de fracture de la colonne vertébrale, il ne faut en aucun cas déplacer la victime (il faut être au moins trois secouristes pour effectuer un brancardage sans risque) sauf s'il existe un danger réel pour la vie de la victime (feu, accident au milieu d'une voie rapide sans balisage...) ou un dégagement d'urgence s'avèrera nécessaire.
- Sinon il suffit, si elle est consciente, de laisser la victime sur le dos en lui demandant de ne pas bouger et de lui maintenir la tête immobile en vous mettant à genoux derrière elle et plaçant vos mains de part et d'autre de son visage.

- En ce qui concerne les fractures de membre, il ne faut pas y toucher en attendant les secours. Si toutefois et dans des circonstances tout à fait exceptionnelles vous deviez déplacer la victime, il convient de réaligner le membre en bloquant l'articulation au-dessus et au-dessous de la fracture pour ensuite l'immobiliser avec des moyens de fortune.
- À propos des luxations (déboîtement d'une articulation), il ne faut pas chercher à les réduire car il y a un gros risque de léser des nerfs et de provoquer une paralysie.

Q. Quelles sont les situations de secourisme les plus difficiles à gérer selon vous ?

R. Il y a deux niveaux de gestion difficile :

- Le premier se situe sur un plan technique : ce sont les situations à multiples victimes par exemple (accidents de circulation, attentats...). Ces situations exigent une méthodologie rigoureuse et des choix dans la prise en charge des victimes.
- Le deuxième niveau se situe sur un plan affectif et psychologique. Si l'on se base sur l'expérience des professionnels aguerris que sont les pompiers, incontestablement ce qui « ne passe pas du tout », ce sont les agressions, les violences et les décès des enfants et jeunes personnes.

Cependant, maintes situations peuvent être difficiles à gérer en fonction de l'état mental ou de la fatigue du moment.

Merci Jacques !

Jacques Hascoët
Médecin Colonel des Sapeurs-Pompiers de Paris
E. jacques.hascoet@club-internet.fr

IV. DÉFENSE PSYCHOLOGIQUE

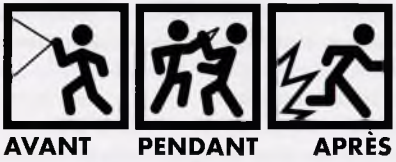
« Ce ne sont pas les choses qui nous affectent, mais l'idée que nous nous en faisons. »

Épictète

Le stress

La gestion du stress tient un rôle clé dans toutes les phases de sa protection personnelle :

- En amont, il faut savoir se préparer à connaître ses réactions et à accepter un éventuel échec.
- Durant la situation difficile, il est trop tard pour travailler sur soi, tout va dépendre de votre préparation même si trois astuces peuvent vous aider.
- En aval, après une période de latence pouvant aller de la semaine à l'année, le choc peut nécessiter des actions de "survie psychologique".



Apprendre à mieux connaître ses réactions.
Apprendre à accepter d'être touché.
Apprendre à contrôler sa respiration.

Jamais figé.
Jamais en apnée.
Jamais contracté.

Analyser.
Ne pas se mentir.
Consulter si besoin.

Figure 37
La défense psychologique, avant, pendant et après.

AVANT

Le cœur de la préparation à une situation difficile est un travail conséquent à faire sur les émotions, la gestion de la peur et de ses propres réactions. L'issue de la situation dépendra de votre gestion de l'agression.

L'avis de Jean-Michel Leprêtre, Systema

Il n'y a pas véritablement de techniques de gestion du stress face à une agression physique, mais par le biais d'exercices intermédiaires, comme le travail sur la respiration et le contact, il est possible de se conditionner à mieux réagir.

Règle 1 – Encaisser n'est pas protéger

Il est faux de penser qu'en s'entraînant à supporter les coups et les contacts physiques violents, on se prépare à gérer une altercation physique, et ce pour plusieurs raisons :

- *Il y a toujours quelqu'un de plus fort que soi physiquement et/ou qui encaissera mieux les coups.*
- *C'est une préparation qui risque au contraire de fausser la connaissance que l'on a de ses propres capacités à gérer le stress en cas de conflit.*

Règle 2 – Respirer c'est contrôler

On sait que l'homme peut se passer plus ou moins longtemps de boire ou de manger, mais pas de respirer. En cas de stress, la respiration devient inconsciemment saccadée et limite donc l'apport d'oxygène dans les muscles qui doivent pourtant rester mobilisables à tout instant, le champs visuel périphérique se réduit, et les muscles, sous le coup d'arrivée importante d'adrénaline se tétanisent. Le premier travail est donc à faire sur les différentes techniques respiratoires.

Il faut par exemple savoir contrôler sa respiration en mouvement (marche, courses, pompes, etc...), par des exercices d'apnée ou sur les rythmes respiratoires. Ceci permet de comprendre les réactions corporelles face à la panique. Cela permet également au corps d'être apte à réagir en apnée poumons plein, mais aussi en apnée poumons vides.

Règle 3 – Accepter d'être touché

Pour ce qui est de la notion du contact la préparation doit être graduée, afin de permettre à la personne d'accepter petit à petit d'être touchée et approchée. Cet exercice est plus facile pour les personnes dites tactiles. L'échelle de l'évolution pour ce type d'exercice est la suivante : « la poussée » (sur une poussée, accepter et s'effacer), « être attrapé ou saisi » et enfin « les coups de poings » (sur un coup de poing, absorber et enchaîner). Précisons que les attaques doivent être contrôlées par la personne qui les donne.

Astuce – S'entraîner lentement et avec « ampleur »

Ces deux derniers principes, respiration et contact donnent déjà un niveau de confiance relatif à la personne qui les pratique régulièrement. Ces exercices pédagogiques ne sont pas de véritables mises en situation et doivent être effectués avec des gestes amplifiés, toujours en mouvement, au même rythme que l'adversaire. Cela entraîne l'individu à rester constamment en mouvement et à respirer.

Avec la montée de l'adrénaline et du stress, les mouvements ont naturellement tendances à être plus réduits qu'à l'entraînement. En s'habituant, à l'entraînement à exécuter les mouvements avec amplitude, exagération et lenteur, la réduction de ceux-ci en situation et à vitesse réelles est alors plus limitée, leur efficacité meilleure.

Il est important de comprendre que cette préparation touche aussi bien le physique que le mental. La préparation psychologique peut être accentuée en effectuant ces mêmes exercices les yeux fermés, entraînement aux couteaux (en plastique, ou réels avec une personne de confiance absolue), travail de poussées, ou être au centre d'une « mass-attack ». Le but de cette préparation est d'apprendre à être surpris pour contrôler ses réflexes en situation de surprise. Certains groupes d'intervention ont d'ailleurs ce type de techniques préparatoires (se faire attaquer dans le noir, mise en situation de fatigue intense, etc.).

En conclusion, les meilleures techniques de combat n'ont sauvé que les combattants prêts psychologiquement, donc mettez l'accent sur la préparation psychologique avant tout !

PENDANT

Dans l'exemple de l'agression, la gestion du stress dépend grandement de la situation, de la forme d'agression, du nombre d'agresseurs, de leur détermination, des armes éventuellement utilisées... Mais ce qui restera déterminant sera la préparation préalablement acquise.

Règle 1 – Bouger (être toujours en mouvement)
Le premier conseil véritablement valable est de rester en mouvement afin de maintenir un niveau de relaxation musculaire et mentale. Il est important de ne pas se figer, ni de se crisper. Il faut donc psychologiquement accepter d'être éventuellement touché.

Règle 2 – Accepter (d'être touché)
À l'entraînement il faut apprendre à accepter d'être touché. Le meilleur combattant, s'il s'écroule au premier coup peut ensuite posséder la meilleure technique du monde... elle ne lui sert à rien. Être touché, en dehors de la douleur physique, peut créer un choc psychologique (« il m'a eu », « il a réussi, j'ai perdu »). L'entraînement sert avant tout à se préparer à ce choc psychologique plutôt qu'à la douleur physique. Un bon exercice pour ce type de préparation à l'entraînement est celui de la gifle, donnée par surprise ou pas : l'objectif est d'être capable de recevoir une gifle et apprendre à réagir immédiatement, sans se laisser atteindre psychologiquement (sans s'émouvoir de l'impact, qui ne porte pas atteinte à votre intégrité physique) ni se tétaniser.
Accepter, en combat, ne veut pas dire prendre le coup et encaisser, mais au contraire absorber (voire idéalement éviter), ne pas prendre le coup de plein fouet, limiter les dégâts au maximum... mais si l'on est touché (la probabilité étant élevée), savoir ne pas être démonté psychologiquement par le coup.

Règle 3 – Respirer (éviter l'apnée)
Éviter l'apnée, ne pas bloquer sa respiration, expirer quand vous donnez des coups, expirer quand vous prenez des coups.

APRÈS

Angoisse, insomnies, cauchemars, irritabilité, déprime et dépression ! Voilà ce qui peut être au programme après une situation difficile (agression, accident, attentat), que l'issue ait été triomphale ou dramatique. Le choc psychologique peut en effet avoir des conséquences terribles sur le mental de la victime ou même des témoins.

Il faudrait un ouvrage entier pour entrer dans le détail des différents impacts que cela peut avoir sur la santé d'une personne et comment y pallier.

Cependant, une règle simple de « survie mentale » dans une situation post-traumatique est d'éviter absolument le renfermement sur soi-même, et de parler, de partager ses angoisses avec son/sa petit(e) ami(e), ses amis proches, et si la situation devient insupportable, de ne surtout pas hésiter à consulter un psychologue.

Même les secouristes sont choqués !

« Ce qu'il faut savoir, c'est que chaque intervention dramatique ou vécue comme telle, laisse une empreinte que l'on tente d'enfouir loin, tout au fond de son cerveau, mais ce sont des traces indélébiles qui risquent de ressurgir violemment quelques années plus tard sous forme de syndromes psychiatriques.

C'est pour cela qu'il faut connaître ses limites et savoir solliciter l'aide d'une tierce personne, tout simplement en en parlant avec un ami, un camarade de travail, voire consulter un spécialiste (psychologue, psychiatre).

Lors de situations dramatiques (attentats, feux, accidents de circulation...) où des personnes sont confrontées à des images insoutenables, il est très rapidement mis en place une CUMP (Cellule d'Urgence Médico-Psychologique) destinée à prendre en charge ces personnes physiquement intactes mais témoins de l'évènement, mais aussi les acteurs de l'évènement (sapeurs-pompiers, secouristes...). »

Jacques Hascoët,
Médecin colonel des sapeurs-pompiers de Paris

TÉMOIGNAGE

La vengeance

Après une situation d'agression vécue comme un échec par la victime, cette dernière peut naturellement développer une préméditation de vengeance et de représailles sous forme d'atteinte physique (violence) ou morale (harcèlement), contre l'agresseur voire son entourage.

Il est important de lutter contre ce sentiment pour deux raisons :

- Bien évidemment car la vengeance est légalement interdite et très sévèrement punie par les juges, et qu'il serait vraiment dommage de gâcher une partie de sa vie à cause d'une personne qui en plus vous a précédemment agressé (ce serait donc accorder dans votre vie une importance très forte à une personne qui ne le mérite pas).
- Et aussi car la vengeance n'est pas une solution pour évacuer les émotions créées par l'agression, et ne va pas dans le sens de l'issue psychologique la plus efficace pour se sentir bien et conserver une bonne santé (i.e. survivre !) : oublier et accepter ce qu'il s'est passé.

« La société des loups – la meute – ressemble étrangement à celle des hommes. Il s'agit, en effet, d'une version animalière de la démocratie, mais une démocratie extrêmement musclée où le chef, reconnu comme tel par les autres individus, s'impose non par sa seule force, sa rapidité et ses aptitudes à la chasse, mais en grande partie par son ascendant psychologique ; ainsi il assurera la survie du groupe. Au contraire de la société des hommes, le respect des règles y est implacable. »

Hélène Grimaud[36], Variations Sauvages.

36 *Écrivain, pianiste, spécialiste des loups.*

Marie Damoiseau, apprendre à gérer son stress

Marie Damoiseau a pratiqué et enseigné les arts martiaux internes et externes pendant plus de vingt ans ; professeur diplômé d'état, troisième dan de karaté, elle effectue de nombreux stages en Asie. Sa recherche l'amène à découvrir le taï chi chuan qu'elle étudie et perfectionne auprès de grands maîtres. Formée à l'Institut de sophrologie de Lyon, elle est également diplômée de la Fondation Alfonso Caycedo et certifiée Master Spécialiste.

Q. Que peuvent apporter les pratiques comme la sophrologie, et les autres formes de travail sur la respiration et l'analyse de soi à une personne qui cherche à développer sa sécurité personnelle ?

R. Elles peuvent apporter une meilleure maîtrise de son mental ainsi qu'une disponibilité physique qui permet de passer à l'action plus rapidement, c'est-à-dire optimiser un savoir-faire par un savoir-être dans l'action.

Q. Qu'est-ce que la sophrologie ? Comment ça marche ?

R. La sophrologie est la science de la conscience et des valeurs de l'existence selon la définition que lui a donnée le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, son fondateur ; il ajoute qu'elle est la maîtrise de la relation corps-esprit.

Q.Auriez-vous un exemple concret d'exercice qui permette de se relaxer en situation de stress ?

R. Sur une expiration (ou plusieurs) penser que son souffle (expirer réellement) passe dans chaque partie du corps en partant de la tête pour arriver jusqu'aux pieds pour enlever les tensions musculaires et retrouver le calme en soi.

Q. Cela paraît simple à faire chez soi, mais dans un contexte d'agression par exemple, comment faire ?

R. L'entraînement en sophrologie donne au corps une mémoire du positif et amène à une sorte de réflexe de détente qui favorise l'adaptation à une situation donnée fut-elle une agression. Évidemment, cela nécessite une pratique quotidienne, en décelant les situations de stress pour les désamorcer ou si cela n'est pas possible gérer les effets du stress en soi. Une technique générique est de fixer son attention sur ses points d'appui : sensation de ses pieds ancrés au sol et dans le même temps de contacter sa respiration si possible abdominale. Il en résulte un abaissement des phénomènes physiques liés au stress dans l'idée de garder la tête froide et de pouvoir trouver la meilleure réponse possible face au stresseur exogène.

Q. Comment conseilleriez-vous aux lecteurs de cet ouvrage de s'entraîner pour lutter contre le stress ?

R. Les sentiments, les pensées, les émotions, les angoisses se traduisent au niveau du corps par des tensions. Ces tensions musculaires sont plus ou moins profondes en fonction de l'intensité du facteur qui les déclenche. La peur peut se manifester par des tensions dans la nuque, le dos, les mâchoires, par des douleurs dans l'abdomen (« la peur au ventre ») ; la joie, dans le cœur, le visage, la sensation de détente... Le corps est donc toujours le siège de ces manifestations, cependant nous l'ignorons pour la simple raison que nous ne connaissons pas notre corps. La pensée ne peut maîtriser l émotion qui est une pulsion profonde qu'aucun raisonnement ne peut arrêter. En revanche, les manifestations corporelles de ces pulsions peuvent être contrôlables par la détente des muscles superficiels et profonds, détente qui va s étendre à l'esprit par le jeu de tout le système nerveux. La montée de l'émotion entraîne des tensions qui elles-mêmes vont amplifier les émotions et l'inverse est aussi vrai : la détente musculaire va entraîner une détente mentale qui va accentuer un apaisement du corps.

Q. Comment préparez-vous un sportif pour un combat ?

R. La sophrologie fait partie intégrante de son entraînement pour qu'il acquière une perception de son corps « de l'intérieur » avec une maîtrise émotionnelle afin de pouvoir utiliser cette fonction merveilleuse qu'est l'intuition. C'est aussi aider l'athlète à vivre pleinement le plaisir qu'il a à combattre pour être présent à cent pour cent.

Q. Lorsqu'une personne a subi une agression, que doit-elle faire de toute urgence pour éviter ou contrôler le traumatisme émotionnel et psychologique ?

R. Elle doit parler, exprimer ses émotions, son ressenti, ses peurs – pas forcément à son entourage familial qui a pu être également traumatisé mais auprès d'un professionnel qui pourra l'aider à passer ce cap difficile.

Q. Certaines personnes viennent-elles vous voir après avoir été traumatisées par une agression ?

R. Non pas tout de suite, elles viennent en deuxième intention pour apprendre à retrouver calme et sérénité.

Merci Marie !

Marie Damoiseau – Sophrologue
E. mariedamoiseau@wanadoo.fr

INTERVIEW MARIE DAMOISEAU

V. DÉFENSE JURIDIQUE

Lorsqu'une personne a porté atteinte à votre intégrité physique ou morale, vous êtes en droit de chercher une réparation. Étape finale du processus de sécurité personnelle, la défense juridique est votre dernière carte à jouer, alors que vous avez tenté en vain d'éviter l'agression ou l'accident, et que vous avez survécu physiquement et moralement.

Ce chapitre est divisé en cinq parties :

I. Le minimum de survie juridique.
II. Le point sur la légitime défense.
III. Les armes et le port d'armes.
IV. Se défendre contre un harcèlement.
V. Se défendre contre une escroquerie.

I. Le minimum de survie juridique

Quelques définitions :

- **Procès civil :** un procès civil se déroule devant une juridiction civile (soit le juge de proximité, soit le tribunal d'instance, soit une chambre civile du tribunal de grande instance). Il s'agit de régler un différend entre des particuliers. Le procès civil permet d'obtenir par exemple d'éventuels dommages et intérêts mais pas de condamnation pénale (amende, emprisonnement).

- **Procès pénal :** un procès pénal se déroule devant une juridiction pénale (juge de proximité ou tribunal de police pour les contraventions, tribunal correctionnel pour les délits et cour d'assise quand il s'agit d'un crime). Il s'agit de sanctionner une atteinte aux règles de la vie en société. Le procès pénal peut être plus rapide et moins coûteux. Il est plus impressionnant et aboutit à des sanctions graves (par exemple des amendes, ou de l'emprisonnement ferme ou avec sursis). Il permet aussi d'obtenir des dommages et intérêts au profit de la victime.

- **La cour d'appel :** la cour d'appel (deuxième degré de juridiction) réexamine les faits et la procédure en cause lorsqu'une partie au procès conteste la décision rendue lors d'un premier jugement.

- **La cour de cassation :** une fois qu'une cour d'appel a rendu un arrêt suite à une première décision de justice, un pourvoi en cassation est toutefois possible devant la cour de cassation (la haute cour de justice). La cour de cassation ne réexamine pas les faits mais les éventuelles erreurs de droit et de procédure (il est dit qu'elle statue « en droit » uniquement). Les admissions de pourvoi en cassation peuvent être par exemple : une irrégularité de la composition de la juridiction, l'incompétence d'un intervenant judiciaire, un abus de pouvoir, une omission, une violation des droits de la défense, une insuffisance de motif, une violation ou une mauvaise interprétation ou application de la loi, etc.

- **Une jurisprudence :** une jurisprudence est une décision prise dans le cadre d'un procès ayant déjà eu lieu, jugeant de faits similaires et qui permet d'avoir une idée sur la solution qui pourrait être adoptée. Une jurisprudence n'est donc pas un texte de loi mais un ensemble de décisions déjà prises concernant un certain type de faits. Cela permet d'avoir une orientation sur la décision ou le verdict potentiel. Néanmoins il faut avoir à l'esprit que chaque procès (ou affaire) est différent et chaque juridiction est libre de juger selon son intime conviction et ne suit pas forcément la position d'une autre juridiction.

- **Une saisine :** il s'agit d'un ensemble de formalités à effectuer afin qu'une juridiction soit saisie du différend ou de la plainte. Autrement dit, il s'agit de l'action de saisir le juge.

- **Se constituer partie civile :** mentionner explicitement que l'on souhaite se constituer « partie civile » devant le tribunal permet de figurer comme « partie » au procès (pénal), y participer et défendre ses intérêts afin d'obtenir réparation. Cela permet donc d'être tenu informé de l'évolution de la procédure, d'avoir le droit d'exercer des recours au cours de la procédure, de faire des demandes d'investigations complémentaires, etc.

- **Les différentes juridictions :**

Figure 38
Le système judiciaire.

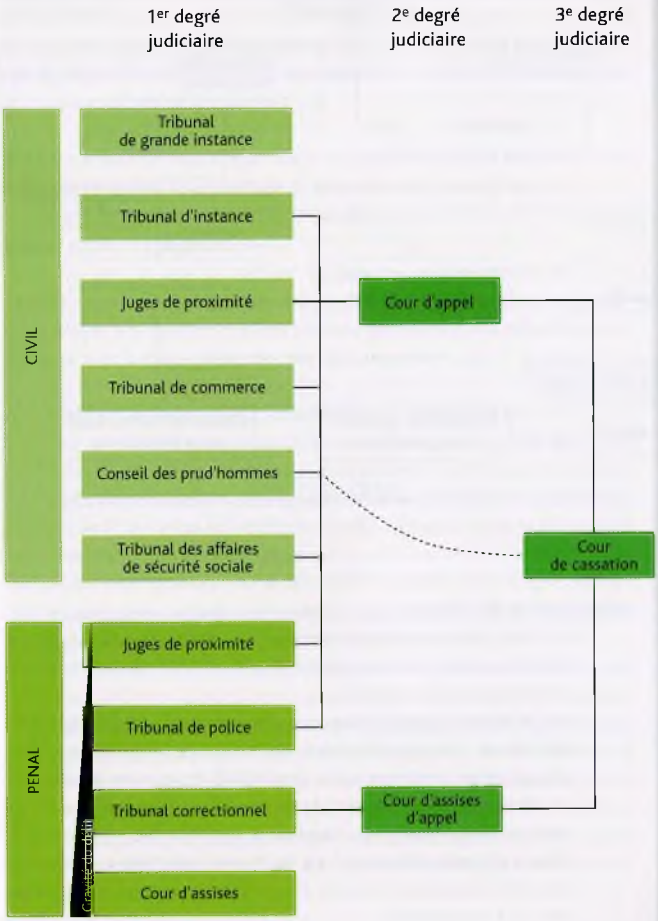
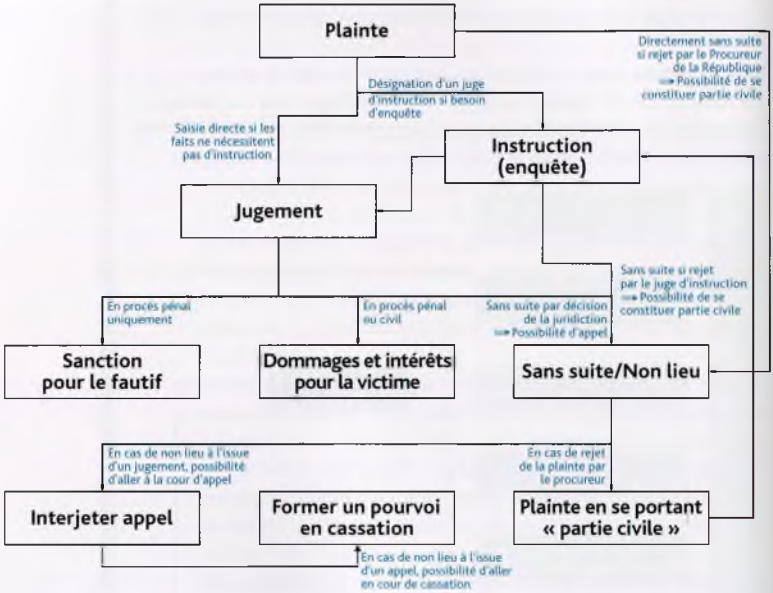


Figure 39
La procédure pénale.

- **La procédure pénale :**



Après le dépôt d'une plainte, le Procureur de la République doit décider des suites à donner à l'affaire :

- Soit saisir directement le tribunal pour le jugement de l'affaire lorsque les faits ne nécessitent pas d'instruction (c'est-à-dire aucune recherche de preuve complémentaire).
- Soit désigner un juge d'instruction afin de recueillir tous les éléments nécessaires à la compréhension de l'affaire ; la phase d'instruction préparatoire commence alors (possibilité de mise en examen de personnes, de mise en détention provisoire, d'interrogatoires, de perquisitions, d'expertises, etc.). Puis le juge rend une ordonnance de clôture qui peut aboutir soit sur un renvoi de l'affaire en jugement (tribunal correctionnel ou cour d'assises), soit par un non lieu (ce qui met fin à la procédure).
- Soit classer sans suite et dans ce cas, en l'absence de constitution de partie civile de la victime, la procédure s'arrête.

Quand déposer une main courante ?

La main courante est une déclaration faite au commissariat (ou à la gendarmerie) pour consigner des faits qui pourraient constituer un début de preuve dans une procédure ultérieure. La main courante permet de mentionner des faits officiellement sans toutefois porter plainte et déclencher une procédure judiciaire. Cela peut permettre de se constituer un faisceau de preuves avant de déposer une plainte. L'inconvénient de la main courante est qu'elle ne consigne que les affirmations d'une personne sans vérification des autorités et n'a donc aucune valeur légale.

▶ Il est conseillé de déposer une main courante dès lors que vous voyez une situation s'aggraver (par exemple un début de harcèlement, etc.).

Quand déposer plainte ?

La plainte est un acte permettant de faire poursuivre en justice une ou plusieurs personnes qui, si elles sont déclarées coupables, seront condamnées pénalement (paiement d'une amende, prononcé d'une peine de prison ferme ou avec sursis). La plainte peut être déposée :

- **dans n'importe quel commissariat ou gendarmerie**
  La police judiciaire est tenue de recevoir la plainte et de dresser un procès-verbal, un récépissé est délivré immédiatement à la victime. Une copie du procès-verbal peut lui être remise (cela n'est pas obligatoire). La plainte est ensuite transmise au Procureur de la République qui décide des suites à donner.

- **par courrier auprès du Procureur de la République du tribunal de grand instance du lieu où les faits se sont produits**
  Il faut rédiger sa plainte sur papier libre ; la plainte doit décrire les faits et leurs conséquences (les préjudices / dommages). Si des pièces justificatives sont mentionnées comme preuves dans le dossier, il faut joindre les photocopies et/ou des photographies si elles existent, et ne pas hésiter à joindre des photocopies de toutes autres pièces justificatives pouvant servir de preuves. En précisant qu'il se constitue partie civile, le plaignant évite un possible rejet du dossier par le Procureur (mais dans ce cas la procédure engage un montant financier, voir plus bas).

Une fois la plainte déposée, une analyse est faite :

- le Procureur donne suite et le plaignant peut alors « se constituer partie civile » (cela permet d'avoir accès au dossier et de demander des indemnités) ;
- soit sa plainte est classée sans suite.

Dans les deux cas, le plaignant doit être avisé de la décision.

Attention !

Le retrait d'une plainte déposée par un plaignant n'entraîne pas automatiquement l'arrêt des poursuites.

Il est conseillé de porter plainte dès lors que vous avez été victime d'une infraction pénale qui est qualifiée selon son degré de gravité :

- Crime, pour les infractions les plus graves (meurtres, viols, attentats, etc.).
- Délit, pour les infractions graves (punies de dix ans d'emprisonnement maximum).
- Contravention, pour les infractions punies simplement par une sanction financière versée à l'état (amende).

Attention !

L'infraction ne doit pas être prescrite car passé ce que l'on appelle le délai de prescription, l'auteur de l'infraction (l'agresseur) ne peut plus être poursuivi. En somme, une plainte déposée tardivement n'aurait aucune chance d'aboutir. Sauf exceptions légales, la prescription de l'action publique est de : un an en matière de contravention, trois ans en matière de délit, dix ans en matière de crime.

Bon à savoir

En cas de non-lieu, la personne visée par la plainte a le droit de réclamer des dommages et intérêts (pour dénonciation calomnieuse). Cela est évité si la plainte a été déposée « contre X » (l'identification de X est alors de la responsabilité du juge d'instruction et non du plaignant).

Quand se constituer partie civile ?

Lorsque le procureur refuse de recevoir la plainte ou refuse d'engager des poursuites, il faut déposer plainte (contre X lorsqu'un doute demeure sur l'identité de l'auteur de l'infraction, ou contre une personne précise si l'auteur de l'infraction est connu) auprès du doyen des juges d'instruction du tribunal de grande instance en décrivant précisément les faits. Il est possible de se rendre au cabinet d'instruction mais aussi d'envoyer la demande.

L'assistance d'un avocat est assez utile dans ce contexte (mais pas obligatoire). Après l'examen de la plainte, une consignation fixée par le juge (ordre de grandeur : 200 à 800 €) est à verser pour qu'un juge instruise le dossier. Si l'instruction débouche sur un non-lieu, la partie civile perd la consignation.

Qu'est-ce que la citation directe ?

La citation directe est la saisine directe des juridictions pénales de jugement uniquement pour les délits et les contraventions. Concrètement cela consiste à faire citer à comparaître l'auteur supposé de l'infraction à une audience de jugement devant le tribunal de police ou le tribunal correctionnel. La citation est délivrée par huissier de justice à votre adversaire, qui est alors « assigné » devant le tribunal. La citation comporte des mentions obligatoires : le descriptif précis des faits, la qualification de l'infraction, l'évaluation du ou des préjudices. Il faut également viser le texte du code pénal qui s'applique à votre situation. La citation directe se termine par un dispositif, dans lequel sont formulées les demandes faites à l'encontre de l'adversaire (sa condamnation, le remboursement des frais de justice...).

Attention !

Utiliser la voie de la citation directe n'est évidemment possible que lorsque la victime détient tous les éléments permettant de prouver l'infraction et le ou les préjudices. Une consignation financière est demandée. La citation directe est effectuée par la victime « partie civile » ou le ministère public. L'assistance d'un avocat n'est pas obligatoire, mais utile.

Quand avoir recours à un avocat ?

Il est recommandé de se faire assister par un avocat dès la rédaction de la plainte afin d'éviter les erreurs et d'avoir accès au dossier le plus tôt possible. En effet, seul un avocat peut avoir accès au dossier avant un procès. Il faut noter à ce titre que certaines personnes répondant à certains critères peuvent bénéficier d'une aide financière destinée à compenser les frais afférents au concours de l'avocat ou les frais de procédure. Il s'agit de l'aide juridictionnelle bénéficiant aux personnes disposant de ressources inférieures à un certain plafond.

Combien cela coûte ?

Un avocat facture en général à l'heure passée, à un taux libre pouvant être variable selon la région, le type d'affaire, sa notoriété professionnelle et son expérience – ce taux commence aux environs de 200 à 300 € de l'heure.

Parfois, pour certains types d'affaires simples, l'avocat peut vous proposer un forfait. L'avocat paie des cotisations et des charges sur le montant des honoraires perçus représentant environ 60% de la rémunération.

Quels sont les droits en garde à vue ?

La garde à vue consiste en une privation de liberté d'une personne pouvant être en relation avec des faits faisant l'objet d'une enquête. La personne doit rester au poste de police, les officiers de police judiciaire pouvant l'interroger dans le cadre de l'enquête en cours. La durée d'une garde à vue est de vingt-quatre heures, prolongeable de vingt-quatre heures, jusqu'à une durée totale maximale de quatre jours (stupéfiants ou terrorisme).

Les droits en garde à vue sont :

- Possibilité de faire prévenir par téléphone une personne parmi : son/sa conjointe, l'un de ses parents en ligne directe ou frère/sœur, ou son employeur.
- Possibilité de se faire examiner à tout moment par un médecin.
- Possibilité de s'entretenir avec un avocat pendant trente minutes, dès la première heure (20e, 36e ou 72e heure pour des cas aggravés) de la garde à vue.

Il faut noter que la loi du 5 mars 2007 prévoit à compter du 1er juin 2008 que les interrogatoires des personnes placées en garde à vue pour crime, réalisés dans les locaux de la police ou de la gendarmerie feront l'objet d'un enregistrement audiovisuel. Une partie peut demander la consultation de l'enregistrement, notamment en cas de contestation du contenu du procès-verbal d'interrogatoire.

Astuces à connaître

- Un citoyen n'est pas tenu d'ouvrir sa porte à des enquêteurs si ces derniers ne présentent pas une commission rogatoire signée par un juge d'instruction.
- Un citoyen n'est pas tenu de suivre des policiers dans les locaux de la police s'il n'est pas dans une situation de flagrant délit.

Mais attention, en cas de refus, le Procureur de la République peut contraindre le citoyen par la force publique, et le mandat de perquisition rendu célèbre au travers des séries TV américaines, n'existe pas en France

Comment se comporter avec la police ?

À la suite d'une agression, dès l'arrivée des forces de l'ordre, il convient de se positionner clairement, à haute et intelligible voix en tant que victime

ayant dû faire face à des violences volontaires. Adopter un ton de voix le plus calme possible, en présentant ses mains paumes ouvertes aux agents de la force publique, décliner son identité, verbalement dans un premier temps, puis justifier de sa présence sur les lieux en expliquant les circonstances exactes de l'agression. La courtoisie et la maîtrise de soi facilitent le dialogue entre les fonctionnaires intervenant et les victimes. Plus les circonstances de l'agression seront exposées de façon précise et concise, et plus la chaîne judiciaire aura de facilité à prendre les décisions qui s'imposent afin de préserver les intérêts de la victime. La recherche des éléments constitutifs de l'infraction, et des charges à retenir contre les éventuels délinquants et criminels, repose sur la nécessité pour la victime d'indiquer, lors de son audition la stricte vérité, ni plus ni moins. La présence de témoins sur les lieux ou l'existence de films (e.g. caméras de vidéosurveillance) peuvent appuyer ou discréditer sa version des faits. Il appartient à tout un chacun de prendre ses responsabilités, car si « nul n'est sensé ignorer la loi », la victime doit respecter l'institution qui la défend en demeurant honnête et digne vis-à-vis d'elle.

Quels sont les droits des vigiles et autres agents de sécurité ?
Les vigiles et agents de sécurité sont des citoyens comme les autres et bénéficient strictement des mêmes droits. Ils peuvent donc constater un délit, demander à un individu de les suivre (ce dernier peut refuser et dans ce cas ils ne peuvent pas faire usage de la force, ce serait de la séquestration), se défendre face à une agression dans la limite de la légitime défense, appeler la police.

À noter cependant que l'article 73 du Code de procédure pénale autorise tout citoyen à intervenir en cas de flagrant délit grave :
« Dans les cas de crime flagrant ou de délit flagrant puni d'une peine d'emprisonnement, toute personne a qualité pour appréhender l'auteur et le conduire devant l'officier de police judiciaire le plus proche ».

Développer et utiliser son réseau
Avoir un réseau de contacts influents dans une grande variété de domaines (police, justice, médecine, administration, etc.) est définitivement un facteur de succès dans ce que l'on entreprend. Les moyens de lobbying sur une personne physique ou morale sont nombreux et peuvent contribuer à la résolution rapide d'un problème d'ordre juridique (escroquerie, vol, harcèlement, dommages et intérêts suite à une agression, etc.).

Dernier conseil

Selon vos moyens, il est préférable d'avoir son avocat ou d'en connaître un ou alors d'obtenir des premiers renseignements juridiques utiles de la manière suivante :

- Au Palais de Justice (permanence « droit des victimes ») ou dans les Maisons de la Justice et du Droit (MJD) ou les Points d'Accès au Droit (PAD).
  Note : *cherchez sur Google l'adresse du site du CDAD (Conseil Départemental de l'Accès au Droit) de votre département par exemple pour Paris : www.cdad-paris.justice.fr*
- À votre Mairie.
- Auprès de SOS Avocats (0 825 393 300) et/ou du 08VICTIMES (0 884 284 637).
- Auprès d'associations d'informations juridiques et d'aide aux victimes spécialisées dans un domaine (voir encadré).
- Auprès de vos assurances.

Sur ce dernier point, nous vous conseillons un jour de faire l'exercice, parfois désagréable, de lister l'ensemble des assurances qui vous couvrent (assurance habitation, multirisques, véhicule, bancaire, etc.), de parcourir chaque contrat pour avoir en tête les principales modalités, périmètres, conditions d'application et surtout dans le sujet qui nous occupe ici, l'assistance juridique proposée. Nous conseillons aussi un deuxième exercice laborieux : celui de prendre en photo chacun de vos objets de valeur (idéalement stocker ces photos sur un CD/DVD dans un coffre ou dans un endroit différent de celui où sont les objets).

Des associations à votre secours !

Des dizaines d'associations proposent leur aide juridique dans des domaines très variés. Selon la raison de votre action en justice, une ou plusieurs associations sont sûrement spécialisées dans ce type de droits.
Retrouvez deux annuaires associatifs sur les sites :

- www.juriguide.com/pages/Aide_juridique/Associations_de_citoyens/
- www.avocatparis.org/AvocatParis/liens_utiles/associations.aspx

Pour aller plus loin, découvrez les sites

- vosdroits.service-public.fr/particuliers/N14.xhtml
- www.legifrance.gouv.fr
- cnb.avocat.fr
- www.inavem.org

II. Le point sur la légitime défense

La célèbre « légitime défense » est définie dans les articles 122-5 et suivants du Code pénal :

Art. 122-5 – N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.

Art. 122-6 – Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1° Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;

2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

Art. 122-7 – N'est pas pénalement responsable la personne qui, face à un danger actuel ou imminent qui menace elle-même, autrui ou un bien, accomplit un acte nécessaire à la sauvegarde de la personne ou du bien, sauf s'il y a disproportion entre les moyens employés et la gravité de la menace.

Il est possible d'interpréter ce texte comme suit :

- Vous avez le droit de porter des coups (même mortels) si vous êtes agressé physiquement de façon soudaine et imprévisible sans pouvoir faire appel aux forces de l'ordre.
- Votre riposte doit être :
  - Nécessaire (e.g. si la fuite est possible, elle n'est pas nécessaire).
  - Proportionnée à l'attaque (e.g. si l'agresseur n'est pas armé, il ne faut pas utiliser une arme contre lui).
- Vous n'avez donc pas le droit de porter des coups dans une situation ou vous pourriez sans danger pour vous ni autrui aller appeler les forces de l'ordre.

- Vous n'avez pas le droit de riposter avec une arme à feu sur un agresseur désarmé ou muni d'une arme blanche. Dans le cas où vous utilisez une arme contre une agression armée, les armes utilisées de part et d'autre seront comparées.
- Vous n'avez pas le droit de porter des coups sur votre agresseur une fois l'agression terminée (ce serait de la vengeance, punie par la loi).
- Vous n'avez pas le droit de porter des coups par anticipation à une agression ou en réponse à de simples provocations.

Comment démontrer la légitime défense devant un tribunal ?

La légitime défense se démontre bien entendu par le récit et la vérification des faits (par des témoignages). Il existe toutefois des présomptions de légitime défense (voir article 122-6, plus haut). Il est important de porter plainte au plus vite[37] pour recueillir les éléments de preuve et lancer l'enquête au plus tôt, et de faire établir un certificat médical attestant de l'agression et de sa gravité.

37 *Le délai maximal est de trois ans pour une agression, dix ans pour un viol (et plus si la victime était mineure au moment des faits ou si l'agresseur est un ascendant ou « ayant autorité »).*

III. Les armes et le port d'armes

En France, les armes sont classées en huit catégories, complexes quand on rentre dans leur détail (et par exemple dans la distinction entre la première et la quatrième catégorie), mais que l'on peut résumer ainsi :

Cat.	Description	Détention	Port	Transport
1	Armes de guerre et leurs munitions	Autorisation préfectorale (sauf armes automatiques : interdit)	Interdit	- Motif légitime - L'arme doit être rendue inutilisable pendant le transport
2	Matériels destinés à porter ou à utiliser les armes de guerre (chars, avions, navires)	Réservée aux autorités	N/A	N/A
3	Matériel de protection contre les gaz de combat	Réservée aux autorités	N/A	N/A
4	Armes à feu de défense et leurs munitions	Autorisation préfectorale	Interdit	- Motif légitime - L'arme doit être rendue inutilisable pendant le transport
5	Armes de chasse et leurs munitions	Avec permis de chasse ou licence de F.F.Tir	Autorisé sur zone de chasse	Autorisé (dans un véhicule, l'arme doit être sous étui et démontée)
6	Armes blanches	Autorisée (interdite aux mineurs*)	Interdit (autorisé pour les policiers municipaux)	Motif légitime
7	Armes de tir, de foire ou de salon et leurs munitions	Autorisée (soumises à déclaration)	- Autorisé pour les armes longues - Interdit pour les armes de poing	Autorisé
8	Armes et munitions historiques et de collection	Autorisée	- Autorisé pour les armes longues - Interdit pour les armes de poing	Autorisé

** Note : la détention est d'ailleurs interdite aux mineurs pour l'ensemble de ces armes.*

Il est à noter que les risques encourus pour le port d'une arme de sixième catégorie peuvent théoriquement aller jusqu'à une peine de trois ans d'emprisonnement et de 3850 € d'amende. Pour une quatrième catégorie, la peine maximale est de cinq ans d'emprisonnement et 3850 € d'amende. La confiscation de l'arme est systématique. La peine d'emprisonnement peut être étendue dans le cas d'antécédents judiciaires ou de complicité (art 32, alinéa 1 du décret-loi du 18 avril 1939).

IV. Se défendre contre un harcèlement

- Le harcèlement dans la vie privée

Le harcèlement dans la vie privée peut revêtir de nombreux aspects... de la traditionnelle lettre écrite à l'aide de morceaux de journaux découpés et collés au plus récent mail-bombing, ce n'est qu'une histoire de créativité.
La défense contre le harcèlement consiste à :

- Conserver précieusement toutes traces de harcèlement (écrit, e-mail, enregistrements).
- Ne jamais répondre.
- Dès la première action de harcèlement, déposer une main courante pour laisser une trace officielle – si cette première action comporte une menace de mort, porter plainte directement.
- Porter plainte dès la seconde action de harcèlement.

À noter en particulier :

- Harcèlement téléphonique : la plainte déclenchera une réquisition auprès de l'opérateur téléphonique pour obtenir des détails sur le numéro appelant dès que les appels seront répétés sur plusieurs semaines ou dès qu'il y aura des menaces ou des obscénités proférées.
- Harcèlement internet (chat, e-mail) : pensez à utiliser les moyens de blocage d'e-mails / chat pour que l'agresseur ait besoin de créer un nouveau compte à chaque envoi (cela le freinera et aidera à démontrer son insistance et sa détermination devant le tribunal).

Comment réagir à des e-mails d'insultes ?

Ne JAMAIS répondre car :

- Cela pourrait un jour se retourner contre vous (surtout s'il s'agit de traces écrites).
- Cela entraînera une réponse et enclenchera un cycle sans fin.
- Cela vous prend du temps, forcément inutile.
- Cela vous fait dépenser de l'énergie, qui serait bien plus utile ailleurs.
- Cela entretient le sentiment désagréable généré par l'événement et impacte quelque part votre santé (physique et/ou mentale).
- « L'ignorance est la meilleure défense ».

- Le harcèlement moral au travail

L'article L.122-49 du Code du travail précise qu'« aucun salarié ne doit subir les agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail successible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel ». La loi protège donc très sérieusement les salariés victimes de harcèlement, avec des sanctions lourdes (un an d'emprisonnement / 15 k € d'amende). La preuve de la situation de harcèlement est essentiellement à la charge de l'employé qui devra constituer un dossier avec un maximum de faits démontrant que la situation relève d'une situation de harcèlement selon les termes de l'article précité. L'employeur doit quant à lui démontrer que les éléments avancés par le salarié ne relèvent aucunement d'une qualification de harcèlement moral.

V. Se défendre contre une escroquerie

Pour obtenir réparation suite à une escroquerie, il n'y a pas une approche-type mais des solutions différentes pour chaque cas. La stratégie la plus efficace est de faire jouer au maximum son réseau et d'alerter un maximum de personnes, les plus hauts placées soient-elle. Il faut optimiser son « pouvoir de nuisance » à l'encontre de « l'escroc », qu'il soit un individu ou une entreprise (et dans ce cas, il faut s'attaquer au Directeur du Service Clients, en mettant systématiquement en copie le Directeur Général de l'entreprise).

Bon à savoir : *lorsque vous commandez un produit en Vente Par Correspondance (par courrier, téléphone, internet ou démarchage à domicile), vous disposez légalement d'un délai de rétractation de sept jours à compter de l'achat. Vous pouvez dans ce délai et sans frais annuler la vente, retourner l'objet acheté (non ouvert) et obtenir le remboursement intégral.*

Se protéger des escroqueries sur Internet

FOCUS

Rapidité, simplicité, comparaison de produits, meilleurs prix... la vente en ligne a de bonnes raisons de se développer de manière spectaculaire en France. Cela s'accompagne forcément du développement des escroqueries, en général l'encaissement du paiement sans envoi de l'objet commandé, ou l'utilisation frauduleuse du moyen de paiement révélé par la transaction. Cela dit pas d'affolement, les risques sont similaires à ceux de notre traditionnelle VPC où les numéros de carte bancaire transitent sur papier entre les mains d'innombrables prestataires.

Afin de se protéger contre cela, il est bon de :

- Utiliser un moyen de paiement intermédiaire (qui n'est pas directement relié à votre compte bancaire où se trouve une partie de vos économies) et proposant une assurance : par exemple PayPal ou un système comme e-Carte Bleue qui génère un nunméro de carte provisoire (ce système ne fonctionne pas avec les entreprises qui n'encaissent pas immédiatement au moment de la transaction).
- Bien sauvegarder et si possible imprimer les pages web de confirmation de la transaction.
- Dans le cas d'une enchère ou d'une vente entre particuliers, noter aussi l'ensemble des informations connues sur le vendeur (son pseudo, sa ville/code postal qui sont donnés par PayPal, etc.). Ces données pourront vous être utiles pour une plainte ultérieure. Déclarer systématiquement un litige auprès de l'ensemble des acteurs de la transaction (PayPal en priorité, eBay sinon) si l'objet n'a pas été reçu 25 jours après l'achat. En effet, chaque site a un délai (30 à 45 jours en général) au-delà duquel les litiges sont automatiquement déclarés caducs.

Exemple réel d'une escroquerie sur eBay :

« En Juin 2006, j'achète un produit d'une centaine d'euros sur eBay à un vendeur américain. Le vendeur m'indique qu'il a une rupture de stock et me propose soit un autre produit, soit de patienter. Je patiente (c'est une erreur, le délai de litige PayPal expire). Lorsque le vendeur ne répond plus à mes e-mails concernant le suivi de la commande, je décide de le mettre en demeure de me rembourser. Évidemment, pas de réponse. Obtenir le remboursement relève alors du parcours du combattant et il faut savoir mettre en œuvre son pouvoir de nuisance pour obtenir réparation :

- *Recherche des autres acheteurs de ce vendeur sur eBay et sur des forums américains pour identifier d'autres personnes escroquées (deux autres français retrouvés : l'un a réussi à déclencher le litige la veille du délai maximal PayPal, l'autre a abandonné).*
- *Recherche de coordonnées du vendeur à partir de son nom de famille et code postal (récupérés sur PayPal) : sur Google, en contactant des personnes de la localité (pour qu'ils regardent dans l'annuaire local) et en demandant à des contacts de mon réseau dans l'administration US (pas de résultat).*
- *Plainte portée par e-mail au shérif de la localité (pas de résultat).*
- *Plainte portée sur www.ic3.gov/complaint/ (pas de résultat).*
- *Échanges e-mails avec le directeur de l'entreprise produisant l'objet acheté, en lui demandant s'il connaît ce revendeur et s'il a moyen de faire pression dessus. Il ne réussit pas à l'identifier et me conseille l'ouverture d'un litige sur : ww.squaretrade.com/cnt/jsp/odr/overview_odr.jsp (pas de résultat).*
- *Appel auprès de ma banque pour voir s'il était possible de faire opposition sur le paiement et si mon assurance couvrait ce type de transaction (impossible dans mon cas).*
- *Exploitation de toutes les procédures de demandes de remboursement des sites eBay et PayPal : une procédure eBay reste possible, elle est très lourde en termes de papiers à fournir, je la complète dans les délais.*
- *N'ayant pas de retour de cette procédure eBay au bout de deux semaines malgré deux relances, je décide de faire accélérer le processus : je trouve le contact du PDG de eBay France et lui adresse un e-mail très cordial (qui détaille l'ensemble de mes actions entamées et celles qui me restent sous le coude) pour lui demander son action. Le lendemain matin, un e-mail me confirme le remboursement (on est en septembre).*

Les autres actions envisagées étaient :

- Plainte au commissariat.
- Plainte à la Direction Départementale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes www.finances.gouv.fr/DGCCRF/
- Sollicitation d'associations de consommateurs identifiées.
- Sollicitation d'employés de l'entreprise eBay via mon réseau social ».

FOCUS

De cet exemple il faut retenir une règle : lorsque l'on est victime d'un abus ou d'une escroquerie, il est plus efficace de s'adresser directement aux directeurs de l'entreprise impliquée, plutôt que de suivre le processus classique du parcours client. Un bon directeur est sensible à la qualité du service clients et ne peut pas accepter de cas d'abus : il renverra donc votre dossier sur le bureau du responsable du service clients qui le traitera en priorité (car ça vient du haut, contrairement aux dossiers qui viennent de la voie « normale »).

FOCUS

Comment réussir à contacter directement le directeur d'une entreprise ?

1 – identifier la personne

Pour cela, allez sur www.topmanagement.net,www.societe.com, ou tout simplement sur Google pour savoir qui est le DG (prénom et nom, et si possible son parcours) de l'entreprise que vous visez.

2 – trouver l'e-mail sur internet ou par votre réseau

A partir du prénom/nom et éventuellement de l'école (anciens élèves) et des entreprises précédentes, il y a déjà souvent moyen de retrouver l'e-mail du directeur en question. Il y a même parfois moyen de trouver son e-mail personnel, ce qui permet d'éviter à coup sûr une censure de son assistante. Si cela ne marche pas :

2b – trouver le format e-mail de l'entreprise

Le format des e-mails dans une entreprise est souvent normalisé (prenom.nom@entreprise.com pour la plupart, pnom@entreprise.com parfois, etc.). Il s'agit avant tout d'être sûr du nom de domaine utilisé pour les e-mails (c'est dans 80% des cas le même domaine que celui du site web institutionnel).

3 – contacter cette personne

Par e-mail, à l'adresse que vous aurez identifiée précédemment... et dans le doute, vous mettrez en BCC/CCI (copie cachée) l'ensemble des formats standard :

initiales@domaine(.com & .fr)
prenom@domaine(.com & .fr)
nom@domaine(.com & .fr)
nomp@domaine(.com & .fr)
pnom@domaine(.com & .fr)
p.nom@domaine(.com & .fr)
p-nom@domaine(.com & .fr)
p_nom@domaine(.com & .fr)
prenom.nom@domaine(.com & .fr)
prenom-nom@domaine(.com & .fr)
prenom_nom@domaine(.com & .fr)...

Sonia Hadjali, la self-défense juridique

Titulaire d'un DEA de droit privé (Paris I), Sonia Hadjali est avocate à la cour d'appel de Paris depuis 1997. Directrice d'un département pour un grand cabinet d'avocat parisien pendant sept ans, chroniqueuse pour plusieurs magazines, animatrice de formations et de conférences, Sonia Hadjali exerce aujourd'hui au sein de sa propre structure. Elle vous livre ici sa vision de la défense juridique dans le cadre d'une situation de sécurité personnelle.

Q. Quelle est selon vous la clé d'une bonne défense juridique ?

R. À mon sens, la clé réside dans la trilogie suivante :

1. Avoir une approche d'anticipation des événements, et maîtriser un minimum son environnement juridique. Un effort est à fournir par chacun dès aujourd'hui en lisant des livres comme celui-ci et en s'intéressant une bonne fois pour toute au système judiciaire (police, juges, avocats, à quoi cela sert ? Ai-je un professionnel du droit dans mon entourage ? Comment est-ce que le système est organisé ?) et ce, dans l'objectif d'appréhender au mieux ce type de situation pénible, en évitant de se générer un stress supplémentaire par ignorance de la machine judiciaire, de son fonctionnement et de ses acteurs... Il ne faut donc pas hésiter à s'informer avant, avoir son avocat, se déplacer une fois dans sa vie au Palais de Justice et rentrer dans une salle d'audience ! En tant que citoyen je dois comprendre et connaître dans ses grandes lignes mon système judiciaire, c'est forcement me rendre plus fort lorsque je dois déposer plainte, dialoguer avec la police, m'adresser à un juge ou à mon avocat...

2. Être réactif même dans un moment difficile, en portant plainte immédiatement après une agression, en allant faire constater immédiatement des blessures à l'hôpital ou chez son médecin, tenter de préserver tous types de preuves (solliciter des témoins, prendre leur numéro de téléphone, leur adresse, leur demander de rester pour attendre la police...).

3. Avoir le réflexe de demander conseil à un professionnel du droit (notamment pour toutes les questions relatives à une indemnisation des préjudices) :

- Soit on a son propre avocat, ou quelqu'un de votre entourage vous recommande un avocat.
- Soit on s'inscrit à une consultation gratuite au palais de justice (il faut appeler son palais de justice qui vous communiquera alors les jours des consultations gratuites).
- Soit on s'inscrit à une consultation gratuite à sa mairie (il faut savoir que les consultations ne peuvent pas se faire immédiatement et qu'il faut d'abord s'inscrire sur une liste en appelant sa mairie).
- Soit on contacte une association d'aide aux victimes qui ont également un réseau de professionnels du droit.

Q. De manière générale, comment faut-il réagir avec la police suite à une agression ?

R. Il faut réagir calmement, la police est là pour nous protéger et nous aider :

- Il faut être calme.
- Expliquer ce qui s'est passé en étant le plus clair possible (expliquer les circonstances de la légitime défense par exemple si l'on a dû se défendre).
- Répondre aux questions posées.
- Être coopératif et le plus précis possible.

Q. À quel instant doit-on consulter un avocat suite à une agression ?

R. Dès que possible, cela permet d'être conseillé immédiatement, et notamment de porter plainte si cela n'a pas été fait. Si l'on ne peut pas financièrement avoir recours à un avocat, on peut toujours demander la désignation d'un avocat au titre de l'aide juridictionnelle (voir plus haut pour les accès au droit).

Q. Comment obtenir une juste réparation de son ou ses préjudices ?

R. La réparation s'obtient dans le cadre d'une action judiciaire, et le recours à l'avocat permet d'assurer au mieux sa défense et ses intérêts devant un tribunal.

Q. Si je gagne mon procès, est-ce le perdant qui paye mon avocat ?

R. De manière générale, si je gagne mon procès, une partie des honoraires de l'avocat peut être remboursée par la partie adverse. C'est le tribunal qui fixe la somme dans son jugement, à partir des demandes de remboursement des frais d'avocat formulées par les parties au procès. Attention si je perds mon procès, je dois évidemment payer les honoraires de mon avocat et une partie de ceux de la partie adverse.

Q. L'appel aux services d'un avocat est-il payant ? Combien ça coûte ?

R. Oui le recours à un avocat est payant, il s'agit d'une prestation intellectuelle. Le budget est variable et fonction de la complexité de l'affaire, du temps passé, il n'existe pas de tarif préétabli. Il est recommandé de discuter avant et de demander à son avocat d'établir par écrit un budget afin d'établir une relation de confiance et d'éviter toute contestation au moment du règlement. Il faut savoir aussi que l'honoraire des avocats est par ailleurs assujetti à la TVA (19,6%).

Q. Un avocat commis d'office permet-il d'assurer au mieux sa défense ?

R. Les avocats commis d'office sont des avocats qui ont décidé volontairement de se mettre au service des plus démunis, et à ce titre la prestation est bien évidemment identique. L'important est d'être représenté et d'être dans une relation de parfaite confiance avec son avocat.

Merci Sonia !

Sonia Hadjali – Avocate au barreau de Paris
E. sonia.hadjali@hadjali-avocats.com

« Agir en homme de pensée, penser en homme d'action. »

Henri Bergson, philosophe français (1859-1941), prix Nobel de littérature en 1927.

CONCLUSION, DERNIERES RECOMMANDATIONS

À la lecture de ce livre, nous espérons vous avoir fait partager une certaine vision de la sécurité personnelle, la self-défense et la survie urbaine.

Nous vous invitons à mettre en application le contenu des concepts et techniques proposés, d'être attentifs et conscients dans la vie quotidienne, et de faire preuve de discernement face à une situation d'urgence.

Loin de toute idée alarmiste ou fataliste tendant à conforter un sentiment général d'insécurité, nous vous souhaitons de venir toucher « in situ », du bout du doigt, plus qu'une simple discipline ou méthode de self-défense, mais plutôt une manière de vivre et de progresser.

Les solutions que nous vous proposons ont le mérite d'être validées par des années de recherches systématiques par les meilleurs spécialistes en sécurité. Mais elles ne sauraient suppléer toutes les expériences que vous pourrez faire par vous-même, sur le terrain ou à l'exercice, lors de mises en situations pratiques. Ce ne sera seulement qu'à cet instant que ce livre aura la prétention de vous indiquer une orientation sûre et concrète, sans écueil et constamment perfectible. Nous souhaitons que ce support soit suffisamment pragmatique et didactique, et que les informations qu'il contient puissent vous aider à aller un peu plus loin dans votre propre quête d'efficacité.

Appréhendez tout ce que vous pouvez afin de devenir au quotidien plus vigilant et plus performant.

Sachez par vous-même, après avoir côtoyé un bon professeur, mettre en pratique le fruit de vos recherches. Cela sera pour vous autant une source de réalisation que d'accomplissement personnel.

La pensée reste notre atout majeur en cas de lutte intérieure ou extérieure, alors adaptons-la à l'urgence et à l'action et devenons des individus responsables et respectueux.

Bon entraînement à toutes et à tous !

PROTEGOR en 7 recommandations

- Être attentif aux détails de l'environnement où vous évoluez.
- Consacrer un budget à sa sécurité (équipements de protection).
- Ne pas ressembler à une victime, tout en restant « low profile ».
- Pratiquer un art martial ou une discipline d'auto-défense et s'entraîner régulièrement.
- Avoir une bonne hygiène de vie (sport, diététique).
- Suivre des stages de secourisme et de protection incendie.
- Développer son réseau (police, justice, médecin...).

« Il est préférable d'affronter une fois dans sa vie un danger que l'on craint... que de vivre dans le soin éternel de l'éviter. »

Marquis de Sade.

ANNEXES

"Le labyrinthe du savoir".

Le chemin parcouru pour accéder aux méandres de la connaissance, peut sembler long et sinueux... Il n'en est que plus bénéfique !

GLOSSAIRE

Nom	Définition
Sécurité personnelle	Ensemble des principes de prévention visant à assurer la protection passive d'un individu.
Self-défense	Ensemble des principes de combat visant à permettre la défense physique d'un individu en situation d'agression.
Survie urbaine	Ensemble des principes de protection physique visant à la sauvegarde d'un individu en zones habitées.
7P	Abréviation de « Prior Proper Planning Prevents Piss Poor Performance » à savoir « une préparation préalable évite des résultats lamentablement mauvais ». Originellement, ce principe baptisé les « 6Ps » (sans le premier P) est issu de l'armée britannique.
Adrénaline	À la fois une hormone et un neurotransmetteur sécrété en état de stress ou lors d'une activité physique qui provoque une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la force des contractions du cœur et une hausse de la pression artérielle. Aussi appelée épinéphrine (voir aussi noradrénaline).
AFPS	Attestation de Formation aux Premiers Secours.
Back-up	« Solution de secours », « plan B », un back-up peut être une arme de dernier recours, une solution de repli, etc.
Concealex	Matériau plastique dur et imputrescible servant à la fabrication d'étui thermoformé. L'outil tient dans l'étui par frottement. Voir aussi Kydex.

Check	En anglais « vérifier », en self-défense action de contrôler un membre ou une partie du corps de l'adversaire avec la main, pour empêcher le développement d'un coup et faciliter un contre.
Chin Jab	Littéralement « direct au menton » ; technique classique de self-défense consistant à frapper directement le bas du visage en remontant avec la main ouverte (ou éventuellement le poing).
CN	Surnom d'une substance utilisée dans certains agents lacrymogènes (chloroacetophenone, $C_8 H_{13} Cl O$), moins répandu que le CS.
CQB / CQC	Close Quarter Battle / Close Quarter Combat : combat rapproché.
CS	Surnom de la substance utilisée dans la majorité des bombes aérosols lacrymogènes (2-chlorobenzalmalononitrile, $C_{10} H_5 Cl N_2$).
Cyalum(e)	« Bâtons de lumière », utilisés parfois en soirées festives, il s'agit de tubes plastiques contenant un liquide phosphorescent dégageant, une fois activé, de la lumière pendant un certain temps. Permet de signaler de nuit un accident, une position, ou pour éclairer un site naturel en économisant les batteries de sa lampe.
DAO	Double Action Only, par opposition à SA (Single Action) et DA/SA (Single Action/Double Action), désigne les pistolets qui ne fonctionnent qu'en double action, c'est-à-dire que la pression sur la queue de détente arme à la fois le chien puis déclenche sa percussion. La course de la détente est donc plus longue et le port du pistolet plus sécurisé.

Duct tape	Rouleau d'adhésif tissé généralement de couleur argentée, collable et recollable, résistant, facile à couper (sans outil), très pratique pour bricoler et assurer la réunion de deux objets. Pour l'anecdote, MacGyver a largement contribué à la popularité de ce produit qui séduit même la créativité de certains designers et artistes.
EDC	Abréviation américaine pour « Every Day Carry », qualifiant le couteau que l'on porte « tous les jours sur soi » et par extension tous les accessoires/outils que l'on porte sur soi (lampe, pince multi-outils, etc.).
E&E	Evasion & Escape (s'évader & s'enfuir).
Etat 4001	Compilation de l'ensemble des statistiques des crimes et délits enregistrés par la police et la gendarmerie, effectuée par le Ministère de l'Intérieur.
Éthologie	Étude du comportement animal dans son milieu naturel. Éthologie martiale : étude du comportement de l'homme au combat.
Folder	Couteau pliant en anglais.
G10	Matériau dur, léger et résistant très utilisé dans les produits de défense, résultant d'un mélange de résine Epoxy et de fibres de verre.
Grappling	Lutte au sol, combat au corps à corps.

Gross Motor Skills	Terme anglo-saxon d'origine médical désignant la capacité de motricité de base. Il s'agit de l'ensemble des mouvements des muscles principaux du corps (contraire de « fine motor skills » et aux « complex motor skills »). En self-défense, le concept est utilisé pour désigner les actions faisant intervenir des groupes musculaires importants (squats, pompes, coup de poing direct, crochet, coup de genou, etc.). À l'inverse des techniques faisant appel à une motricité fine ou complexe, ces actions conservent leur efficacité sous le stress. Note : par extension, l'expression est aussi parfois utilisée pour désigner la capacité à mobiliser de façon explosive sa chaîne musculaire.
ICE	En anglais, In Case of Emergency (en cas d'urgence), abréviation utilisée en survie pour citer un outil, une technique... à utiliser en cas d'urgence.
Key defender	Porte-clés de défense intégrant un spray aérosol.
Kubotan	Porte-clés de défense consistant en un simple petit barreau métallique percé à une extrémité. Il a été inventé par Takayuki Kubota, maître japonais de karaté émigré aux États-Unis, aussi à l'origine du PR-24.
Kydex	Produit similaire au Concealex.
LEAF	Abréviation américaine de « Law Enforcement et Armed Forces » (services de police et forces armées).
Low profile	Avoir un « low profile » (« profil bas »), c'est savoir se rendre anodin, peu remarquable, quelconque, sans signe de richesse apparent, fondu dans la foule – et ce pour éviter au maximum d'être la victime choisie par un agresseur.

Mass attack	"Attaque de masse" : situation où une personne est attaquée en masse par un groupe de personnes. Ce type d'attaque est utilisé comme exercice en Systema pour apprendre la gestion du stress et du débordement, ainsi que des « techniques de défense de masse ».
MMA	Abréviation pour « Mixed Martial Arts », l'ensemble des arts martiaux modernes qui puisent leurs techniques dans plusieurs disciplines de percussion, de préhension et de soumission.
Mo-Gem	Talon de remplacement pour la lampe-torche MiniMaglite qui permet de transformer cette lampe en accessoire de défense type Kubotan.
Muay thai	Nom original de la boxe thaïlandaise.
NBC	Abréviation pour « Nucléaire, Bactériologique ou Chimique ».
Noradrénaline	À la fois une hormone libératrice d'adrénaline et un neurotransmetteur important pour l'attention, les émotions, le sommeil, le rêve et l'apprentissage. La noradrénaline libérée dans le sang contracte les vaisseaux sanguins et augmente la fréquence cardiaque (voir aussi adrénaline).
NTTC	« Nouvelles Techniques de Tir de Combat », version franco-suisse de la méthode de tir de combat ASAA de Chuck Taylor (American Small Arms Academy).
OC	« Oleoresin Capsicum », sorte de piment chimique, substance utilisée dans les bombes aérosols lacrymogènes. Les bombes OC sont plus efficaces que les bombes CS.
OPTC	« Objets Piquants, Tranchants ou Coupants » (vocabulaire de secourisme).

PLS	Position Latérale de Sécurité.
PSP	« Pied Sur Pied » : concept de défense consistant dans les enchaînements de défense à positionner son pied sur celui de son adversaire pour limiter sa mobilité.
Rilsan	Collier Rilsan : voir Serflex.
SAK	En anglais, Swiss Army Knife, le fameux couteau multifonction suisse, souvent de marque Victorinox, dont Mac Gyver a su démontrer toute l'utilité.
Sap	Arme qu'utilisait la police américaine dans les années 30 en guise de matraque ; il s'agit d'un objet court, lesté, en cuir très efficace. Certains porte-monnaie pliants peuvent faire office de sap (la monnaie joue le rôle du leste).
SERE	Survival, Evasion, Resistance et Escape (programme de survie de l'armée de l'air américaine).
Serflex (ou collier Rilsan ou Colson)	Nom donné à l'origine aux anneaux métallique servant à serrer un embout caoutchouc autour d'un tube métallique, et abusivement étendu aux colliers de serrage de type Rilsan (« cable ties » en anglais) en nylon ou plastique utilisés très fréquemment pour bricoler et parfois par certaines forces de l'ordre comme menottes de fortune.
Stun gun	En français parfois appelé matraque électrique ou poing électrique, le stun gun désigne la plupart des accessoires à impulsions électriques de haut voltage mettant KO un adversaire sans danger pour sa vie.
Subdued	Adjectif anglais pour qualifier l'utilisation de couleurs discrètes sur un vêtement ou un objet habituellement de couleurs vives.

SWAT	« Special Weapons And Tactics » (le verbe « to swat » veut aussi dire « donner un coup », « écraser (un insecte) »), nom des unités d'intervention américaines.
Tactique, « Tactical »	Qualificatif courant pour tous les équipements et matériels destinés à la protection et à la sécurité.
Tonfa, PR24	Arme du kobudo japonais issue d'un outil agraire (sorte de levier pour pierre à moudre) dont l'usage est devenu connu après l'adoption par les forces de police américaine dans les années 70-80, et plus récemment en France en remplacement de la classique matraque.
Trinity shot	Nom donné en systema pour les enchaînements de techniques coups de poing / coups de coude donnés d'un même bras sans réarmer (la première technique arme la seconde, et ainsi de suite).
Wave	**1** – petit morceau de métal proéminent à la base du dos de la lame d'un couteau pliant permettant de déplier ce dernier en même temps que la sortie du couteau de sa poche (le morceau de métal se prenant dans l'angle de la poche et faisant pivoter la lame). **2** – dénomination de systema (art martial russe) pour le concept d'absorption, de mobilisation et de renvoi d'énergie par le corps.
Yawara	Nom traditionnel japonais pour un objet de forme plus ou moins cylindrique d'une longueur légèrement supérieure à la largeur de la main et dont l'utilisation est de renforcer le poing serré et d'offrir deux extrémités de frappe de part et d'autre de la main.

BIBLIOGRAPHIE ET FORUMS

Pour aller plus loin dans votre recherche, nous vous conseillons :

Bibliographie

En Français

- *La défense dans la rue*, par Jean-Joseph Renaud (1912).
- *Aventure et survie*, par John Wiseman.
- *Kali Arnis Eskrima*, par Éric Laulagnet.
- *La savate self-défense*, par Éric Quequet.
- *Pankido* (2 tomes), par Patrick Lombardo.
- *Penchak-silat self-défense*, par Franck Ropers.
- *Tengu, ma voie martiale*, par Roland Habersetzer (à noter aussi du même auteur : les articles sur le tir et sujets connexes dans le magazine *Commando*).
- Les livres de Charles Joussot.
- Les livres de Raymond H.A. Carter, e.g. *Techniques de combat au couteau*.
- *Le Guide de l'homme d'action*, ainsi que *Survivre*, par Xavier Maniguet.
- *REPERES* (Règles Elémentaires de Prévention dEs Risques liés à la violence En Situation), par Patrick Vincent – article libre de droits disponible en ligne.
- Les ouvrages de l'éditeur NDS (www.nds-ch.org) qui édite une série de livres connexes à la sécurité personnelle (*Auto-défense au spray, Combat à l'arme blanche, Instruction de base au pistolet*, etc.) que nous vous recommandons.
- Et pour ceux qui veulent creuser les aspects culturels des arts martiaux, les livres de Henry Plée (*Points vitaux, Points de vie*), de Kenji Tokitsu, de Bruce Lee, le *GoRinNoSho* de Miyamoto Musashi.
- Et côté romans, ceux de Andy McNab (www.andymcnab.co.uk) et Chris Ryan.

En Anglais

- L'éditeur Paladin Press édite de très nombreux ouvrages sur la sécurité personnelle ; leur qualité est très variable.
- Plusieurs auteurs américains ont réalisé de bons livres sur la survie au sens large. Citons Cody Lundin, Ray Mears, Hugh McManners.
- *Attack proof,* par John Perkins, Al Ridenhour et Matt Kovsky.
- *Combat handgunnery,* par Massad Ayoob.
- *Disguised weapons,* par Craig S. Meissner.
- *Getaway, driving techniques for escape et évasion,* par Ronald George Eriksen.
- *How to defend yourself against armed assault (Krav Maga),* par Imi Sde-Or et Eyal Yanilov.
- *How to survive anything anywhere,* par Chris McNab.
- *Management of aggressive behavior,* par Roland Ouellette.
- *Principles of personal defense,* par Jeff Cooper.
- *Real world self-defense,* par Jerry VanCook.
- *Safe at all time,* par Janet Rodgers.
- *Street smarts,* par Jim Grover.
- *Street survival,* par Ronald J. Adams.
- *The complete book of combat handgunning,* par Chuck Taylor.
- *The naked edge,* par Steve Tarani.
- *The truth about self-protection,* par Massad Ayoob.
- *Point it - traveller's language kit,* par Dieter Graf (très pratique en voyage à l'étranger).
- Et pour ceux qui veulent creuser les aspects culturels des arts martiaux, les livres de Donn Draeger, l'article *Liberate yourself from classical Karate* de Bruce Lee (disponible sur internet).

Forums de discussion

- Kwoon, le forum des arts martiaux - www.kwoon.info
- David Manise, le forum de la survie - www.davidmanise.com/forum
- Tir Mailly Forum, le forum des tireurs - www.tirmaillyforum.com
- Usual Suspect Network, le forum des couteaux et accessoires de défense - www.usualsuspect.net (anglais)
- BladeForums, forum américain sur les armes blanches - www.bladeforums.com (anglais)
- EDC Forums, le forum sur les accessoires de la vie quotidienne - www.edcforums.com (anglais)

QUELQUES GRANDS NOMS DE LA SELF-DÉFENSE

Voici quelques personnalités de référence à qui vous pouvez vous adresser pour enrichir votre pratique. La liste n'est pas exhaustive, et nous nous excusons auprès de ceux que nous apprécions mais que nous avons oubliés.

En France et en Europe

Douieb, Richard (www.krav-maga.net)
Pionnier du krav maga en Europe

Habersetzer, Roland (www.tengu.fr)
Historien et chercheur en méthodes de combat, véritable transmetteur entre les anciens et les modernes

Joussot, Charles (www.fisfo.com)
Pionnier du penchak silat en France

Laulagnet, Eric (www.afsdamp.net)
Expert en kali / JKD

Leprêtre, Jean-Michel (www.artmartialrusse.com)
Expert en systema et kali

Lombardo, Patrick (www.pankido.com)
Historien des arts martiaux, pionnier du Combat Libre et fondateur du Pankido

Paturel, Robert (www.adacfrance.com)
Concepteur de la "boxe de rue"

Perotti, Philippe (www.nds-ch.org)
Maître d'armes et expert en self-défense

Perrin, Fred (www.bladecraft.com)
Maître d'armes et expert en self-défense

Quéquet, Eric (www.adacfrance.com)
Concepteur de la savate défense

Ropers, Franck (www.academiefranckropers.com)
Expert en penchak silat

Setrouk, Alain (fr.wikipedia.org/wiki/Alain_Setrouk)
Pionnier du kyokushin-jutsu et eskrima

En Amérique

Les influences martiales

Dan Inosanto	(www.inosanto.com) La référence en jeet kune do (discipline prenant le meilleur de toutes les disciplines), élève de Bruce Lee
Paul Vunak	(www.fighting.net) Expert de jeet kune do enseignant pour l'armée US
Bram Frank	(www.cssdsc.com) Expert en arts martiaux philippins
Michael Janich	(www.martialbladeconcepts.com) Expert en combat avec arme blanche
Joseph Simonet	(www.kifightingconcepts.com) Expert en combat avec arme blanche
Vladimir Vasiliev	(www.russianmartialart.com) Pionnier du systema russe
Scott Brennan	Expert en kali et en armes à feu
Bas Rutten	(www.basrutten.tv) Ancien champion de pancrase et UFC

Les influences "combat de rue"

Marc 'Animal' MacYoung	(www.nononsenseselfdefense.com) Ancien biker et videur reconverti dans la self-défense
Peyton Quinn	(www.rmcat.com) Ancien biker et videur reconverti dans la self-défense (y compris avec armes à feu)
Bradley Steiner	(www.americancombato.com) La référence historique en "street-fight"

Hock Hocheim (www.hockscqc.com)
Entraîneur de la police américaine proposant une approche très réaliste du combat de rue

James Keating (www.jameskeating.com)
Le déjanté du combat...
il aime combattre tout avec n'importe quoi

Les influences "armes à feu"

Massad Ayoob (www.ayoob.com)
Le spécialiste incontesté de la défense avec armes à feu

Greg Hamilton (www.insightstraining.com)
Entraîneur pour l'armée et l'administration américaine, très impliqué

Clint Smith (www.thunderranch.com)
Propriétaire d'un énorme camp d'entraînement pour les armes à feu, proposant divers stages sur les armes

Kelly McCann *Aussi connu sous le nom* de Jim Grover, (en.wikipedia.org/wiki/Kelly_McCann)
Ancien militaire,
expert en sécurité et anti-terrorisme

ÉQUIPEMENTS

5.11 Inc.
4300 Spyres Way,
Modesto, CA 95356 - USA
T. +1-866-451-1726
ou +1-209-527-4511
F. +1-209-527-1511
W. www.511tactical.com
→ *Marque de vêtements tactiques/ civils pratiques et de qualité.*

Aigle
ZI Ingrandes, BP 755
86107 Châtellerault cedex
France
T. 0549023800
F. 0549023810
E. conso@aigle.com
W. www.aigle.com
→ *Gamme de vêtements de loisirs et randonnée.*

Arc'Teryx Equipment Inc.
100 - 2155 Dollarton Hwy, North
Vancouver, BC V7H 3B2 - Canada
T. +1-800-985-6681
F. +1-604-904-3692
E. leaf@arcteryx.com
W. www.arcteryx.com/leaf
→ *Marque de vêtements pour les conditions extrêmes avec une branche dédiée aux équipements LEAF (Law Enforcement et Armed Forces).*

Armes Bastille
61 rue de Lyon - 75012 Paris
France
T. 0143434690
F. 0143413033
W. www.armesbastille.com
→ *L'une des grandes armureries parisiennes.*

Armurerie de la Bourse
37 rue Vivienne - 75002 Paris
France
T. 0142367983
F. 0142361801
E. info@armureriedelabourse.com
W. www.armureriedelabourse.com
→ *L'une des grandes armureries parisiennes.*

Au Vieux Campeur
48, rue des Écoles - 75005 Paris
France
T. 0169752555
F. 0160117038
E. vad@auvieuxcampeur.fr
W. www.auvieuxcampeur.fr
→ *Une myriade de magasins où trouver une très grande variété d'équipements.*

BGM
15, route de Meaux RN3
77410 Claye-Souilly - France
T. 0160261307
F. 0160261477
→ *Armurerie pour les professionnels et connaisseurs.*

BlackHawk Products Group
4850 Brookside Ct, Norfolk, VA
23502 - USA
T. +1-757-436-3101
F. +1-757-436-3088
E. intlsales@blackhawk.com
W. www.blackhawk.com
→ *Marque généraliste très répandue de produits tactiques résistants : sacs, gilets, pochettes, couteaux, gants, etc.*

Bladecraft
W. www.bladecraft.com
→ *Site français rassemblant des produits réalisés par trois spécialistes de la self-défense : Fred Perrin, Philippe Perotti et Ian Grenier.*

Blauer Manufacturing Company, Inc.
20 Aberdeen Street, Boston MA
02215-3800 - USA
T. +1-617-536-6606
F. +1-617-536-6948
W. www.blauer.com
→ *L'un des spécialistes des vêtements et accessoires pour la police, l'armée et les pompiers aux USA.*

CamelBack Products, LLC
1310 Redwoord Way, Suite C,
Petaluma CA 94954 - USA
T. +1-800-767-8725
ou +1-707-792-9700
F. +1-707-665-9231
W. www.camelbak.com
→ *Système d'hydratation personnel très utile en voyage.*

Chief Supplies
10926 David Taylor Dr, Suite 300,
Charlotte, NC 28262 - USA
T. +1-704-916-4592
F. +1-704-916-4562
E. orders@chiefsupply.com
W. www.chiefsupply.com
→ *L'un des fournisseurs de l'administration américaine (police, pompiers, hôpitaux, etc.) un catalogue impressionnant !*

Civilian Lab
100 w. 5th st., long beach, CA
90802 - USA
T. +1-6263441454
E. info@civilianlab.com
W. www.civilianlab.com
→ *Accessoires pour la ville.*

Courty & Fils
44, rue des Petits Champs
75002 Paris - France
T. 0142965921
F. 0142613348
E. info@couteaux-courty.com
W. www.couteaux-courty.com
→ *L'une des grandes armureries parisiennes.*

Diadora Utility
W. www.utilitydiadora.it
→ *La marque italienne de produits sportifs a une gamme Utility proposant des vêtements et surtout d'excellentes chaussures de sécurité, alliant mode et protection.*

Doursoux SARL
3 passage Alexandre
75015 Paris - France
T. 0143270097 ou 0148821871 (VPC)
F. 0143275168
W. www.doursoux.com
→ *L'un des gros surplus parisiens.*

Eagle Industries
1000 Biltmore Drive, Fenton, MO 63026 - USA
T. +1-888-3437547
F. +1-636-3490321
W. www.eagleindustries.com
→ *Marque généraliste de produits tactiques pour forces armées.*

Expe-Spelemat
Z.A Auberives, BP5
38680 Pont-en-Royans - France
T. 0476360267
F. 0476360976
E. expe@expe.fr
W. www.expe.fr
→ *Spécialiste français de l'équipement pour la montagne, l'outdoor, l'industrie et les secours.*

FerDeLance
Rue du Chêne Vert BP 749
31683 Labège cedex - France
T. 0562884211
F. 0562883125
W. www.ferdelance.fr
→ *Distributeur français de produits tactiques, dont 5.11.*

FMR
3 rue Michelet - 93500 Pantin
France
T. 0149429181
F. 0148444358
W. www.unique-fmr.com
→ *Armurerie pour les professionnels et connaisseurs.*

France Sécurité Paris Nord
ZA des Doucettes BP80
Avenue des Morillons
95144 Garges-lès-Gonesse cedex
France
T. 0134070707
F. 0134070708
E. fsparisnord@france-securite.fr
W. www.france-securite.fr
→ *Spécialiste français d'équipements professionnels.*

Galls
2680 Palumbo Drive, PO Box 54308, Lexington, KY 40555-4308 - USA
T. +1-859-266-7227
F. +1-859-268-5954
W. www.galls.com
→ *Fabricant et distributeur de produits pour les forces de l'ordre et urgentistes américains.*

General Army Store
9, rue des Lavandes
11510 FITOU - France
T. 0872526637
E. generalarmystore@free.fr
W. www.generalarmystore.fr
→ *Distributeur français de produits pour ceux qui vivent le terrain.*

GK Pro
159 avenue Gallieni
93177 Bagnolet - France
T. 0155821500
F. 0149720040
W. www.gkprod.com
→ *Fabricant français de produits de sécurité et tactiques.*

Hatch Corporation
42374 avenida Alvarado, Suite A,
Temecula, CA 92590 - USA
T. +1-909-923-7300
F. +1-909-923-7400
E. info@hatch-corp.com
W. www.hatch-corp.com
→ *Le spécialiste des gants tactiques et autres protections ultra-résistantes.*

Inova / Emissive Energy® Corp.
135 Circuit Drive North
Kingstown, RI 02852 - USA
T. +1-401-294-2030
F. +1-401-294-2050
W. www.inovalight.com
→ *Spécialiste des lampes porte-clés ultra-puissantes.*

Manufrance
6 rue de Lodi, BP 558
42007 Saint-Étienne - France
T. 0477212992
F. 0477418830
E. manufrance@wanadoo.fr
W. www.manufrance.eu
→ *L'histoire se renouvelle et le savoir-faire se perpétue..., la célèbre entreprise Manufrance est relancée et mise sur la qualité française.*

Matiex
10 rue de Notre-Dame
91100 Corbeil-Essonnes - France
T. 0164960097
F. 0160881130
E. matiex@free.fr
W. www.matiex-armurerie.com
→ *Armurerie pour les professionnels et connaisseurs.*

New Graham
562 Virginia Ave, Bluefield - VA
24605 - USA
T. +1 276-322-3682 ou +1-8663334445
E. mdye@newgraham.com
W. www.newgraham.com
→ *Le bon endroit sur internet pour trouver des couteaux de qualité aux meilleurs prix.*

ODLO International AG
Im Bösch 67, 6331 Hünenberg,
Schweiz - Switzerland
T. +41-41 7857070
F. +41-41 7857077
E. mail@odloint.ch
W. www.odlo.com
→ *Sous-vêtements techniques, vêtements respirant et «grand froid».*

Omega International Consultant
9-11 avenue Michelet
93400 Saint-Ouen - France
T. 0140102288
F. 0140102919
E. infos@omega-ic.com
W. www.omega-ic.com
→ *Distributeur français de matériel professionnel de qualité (beaucoup d'imports US) au meilleur prix.*

Ortlieb Sportartikel GmbH
Rainstrasse 6 D-91560 Heilsbronn
Germany
T. +49-9872-8000
F. +49-9872-800266
E. info@ortlieb.com
W. www.ortlieb.com
➞ *Équipements de plein air d'excellente qualité.*

Outdoor Research
2203 1st Avenue South, Seattle, WA 98134-1424 - USA
T. +1-206-467-8197
F. +1-206-467-0374
E. gov@orgear.com
W. www.orgear.com
et military.orgear.com
➞ *Spécialiste du matériel d'extérieur pour conditions extrêmes, proposant aussi des vêtements protégeant du feu.*

Pelican™ Products, Inc.
23215 Early Avenue Torrance, CA 90505 - USA
T. +1-310-326-4700 ou +1-800-473-5422
F. +1-310-326-3311
E. sales@pelican.com
W. www.pelican.com
➞ *Le spécialiste des caisses et valises renforcées, et fabricant de lampes tactiques.*

Petzl
ZI Crolles Cidex 105 A
38920 Crolles - France
T. 0476920930
F. 0476921415
E. solutionsautravail@petzl.fr
W. www.petzl.fr
➞ *Le spécialiste du matériel d'escalade et accessoires dérivés.*

Rei
Sumner, WA 98352-0001 - USA
T. +1-253-891-2500
F. +1-253-891-2523
W. www.rei.com
➞ *Sorte de Vieux Campeur américain, avec sa propre marque de produits.*

ScotteVest, Inc.
12588 Highway 75, Unit G - PO Box 2626 - Ketchum, Idaho 83340-2626 - USA
T. +1-208-727-6700
W. www.scottevest.com
➞ *Spécialiste des vêtements à poches multiples.*

SureFire, LLC
18300 Mount Baldy Circle
Fountain Valley, CA 92708 - USA
T. +1-714-545-9444
F. +1-714-545-9537
E. helpyou@surefire.com
W. www.surefire.com
➞ *Spécialiste renomé et incontournable de lampes tactiques et lampes de défense.*

Survival Sheath Systems
10117 Cougar Place, Anderson Island, WA 98303 - USA
T. +1-253-884-9178
F. +1-253-884-6774
E. info@survivalsheath.com
W. www.survivalsheath.com
➞ *Robert Humelbaugh est un artisan spécialiste du holster et des systèmes de port d'accessoires.*

Szabo Inc.
1309 North Central Avenue,
Flagler Beach, FL 32136 - USA
T. +1-386-439-7337
F. +1-386-439-4530
E. usauuk@aol.com
W. www.szaboinc.com
→ *Laci Szabo, figure du combat américaine sélectionne et crée des accessoires de qualité.*

Tir 1000
90 rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris
France
T. 0145833441
F. 0145820478
E. tir.1000@wanadoo.fr
W. www.tir1000.com
→ *L'une des grandes armureries parisiennes.*

Total Security Tactical Equipment
10, avenue de la Gare
25160 Labergement-Sainte-Marie
France
W. www.total-security.fr
→ *Distributeur français de produits tactiques, dont 5.11, Blackhawk, Surefire, Under Armour, etc.*

TR Equipement
1 route de la Confluence, PA
Beuzon - 49000 Écouflant - France
T. 0241311631
F. 0241311632
E. tr.equipement@wanadoo.fr
W. www.tr-equipement.com
→ *L'un des distributeurs des forces de l'ordre en France.*

Under Armour
T. +1-800-27668796
W. www.underarmour.com
ou www.underarmour.fr
→ *Sous-vêtements techniques.*

U.S. Cavalry
2855 Centennial Avenue Radcliff,
Kentucky 40160-9000 - USA
T. +1-270-351-1164
F. +1-270-352-0266
W. www.uscav.com
→ *Important distributeur de produits militaires aux USA.*

USMC
90 rue de la Folie Méricourt
75011 Paris - France
T. 0148062806 ou 0149656820
(vpc)
F. 0149654258
E. contact@usmcpro.com
W. www.usmcpro.com
→ *L'un des gros surplus parisiens.*

Veltis Vêtements d'Entreprise
53, avenue des Gobelins
75013 Paris - France
T. 0143361010
F. 0143367070
E. veltis@wanadoo.fr
→ *Distributeurs d'une grande variété de vêtements et accessoires professionnels de sécurité.*

approfondissez ce sujet sur
PROTEGOR.NET

Nous vous présentons ici une quarantaine de marques et distributeurs d'équipements de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine.
Si vous souhaitez approfondir vos recherches en matériels, retrouvez plus de 100 références internationales sur le site internet www.protegor.net, dans la rubrique réservée aux lecteurs de cet ouvrage.

AUTEURS ET REMERCIEMENTS

Guillaume Morel

travaille depuis 1999 pour *Accenture*, un cabinet de conseil en management ; il y est en charge de missions de consulting dans le domaine des médias.

Passionné depuis son enfance par les arts martiaux, il a principalement pratiqué le karaté, puis après sa ceinture noire, s'essaya entre autres au taekwondo, au pankido et au systema, s'orientant progressivement vers des méthodes modernes où la self-défense et le pragmatisme constituent le cœur de l'entraînement.

Hoplophile convaincu, Guillaume Morel est très vite sensibilisé par la sécurité personnelle au sens large, finalement proche du monde des arts martiaux. Guillaume Morel a par ailleurs collaboré pendant plusieurs années au magazine leader des arts martiaux et sports de combat en France, *Karate-Bushido*. Auteur de plus de cinquante articles pour ce magazine et collaborateur pour le Festival des Arts Martiaux de Paris-Bercy, il a pu rencontrer de nombreuses grandes personnalités des arts martiaux.

Il est par ailleurs aussi l'auteur de deux ouvrages sur les arts martiaux : *Balisong, le couteau papillon* et *Shaolin Kung Fu* aux Éditions Européenne de Magazines.

Pour contacter
Guillaume MOREL : guillaume@protegor.net
ou sur www.guillaumemorel.com.

Frédéric Bouammache

travaille depuis 1996 dans la Police Nationale et depuis 2000 à la BAC (Brigade Anti-Criminalité) civile à Paris.

Homme de terrain habitué à la réalité de la rue et quotidiennement confronté à la délinquance, il a l'expérience des situations dangereuses et de la résolution des problèmes de sécurité personnelle.

Par ailleurs, Frédéric Bouammache est passionné par les arts de combat et l'efficacité martiale. Il a commencé les arts martiaux par le karaté, puis après sa ceinture noire, se tourna vers des disciplines plus pragmatiques : la savate-défense puis le kajukenbo. Continuant dans sa quête des méthodes réalistes, il s'essaya à d'autres disciplines avant de rejoindre finalement l'Académie du Couteau et de Défense en Situation (ACDS), où il exerce actuellement en tant qu'instructeur.

Aussi amateur et collectionneur d'armes blanches, Frédéric Bouammache se spécialise sous la tutelle du renommé maître d'armes Fred Perrin, dans l'emploi tactique du couteau et des défenses qui en découlent.
Passionné d'histoire et de lecture, Frédéric Bouammache est un chercheur systématique de tous les sujets ayant trait à l'efficacité dans le combat, des champs de bataille à la rue.

Pour contacter
Frédéric BOUAMMACHE: fred@protegor.net

Nous remercions vivement les experts qui ont bien voulu se prêter au jeu de l'interview :

- **Fred Perrin,** référence internationale en self-défense avec et sans arme, directeur technique de l'ACDS (Académie du Couteau et de la Défense en Situation).

- **Jean-Michel Leprêtre,** pionnier du systema en France, pour son interview mais aussi pour son aide précieuse sur la partie de défense psychologique.

- **Patrick Lombardo,** encyclopédie vivante des arts martiaux et fondateur du pankido.

- **Philippe Perotti,** maître d'armes et spécialiste en sécurité personnelle et tir de combat.

- **Scott Brennan,** expert de kali américain, policier et hoplophile, pour son interview et son who's who des experts aux USA.

- **Marie Damoiseau,** professeur de karaté et sophrologue.

- **Jacques Hascoët,** médecin colonel, référent secouriste de la brigade des sapeurs-pompiers de Paris, pour son interview et son aide précieuse sur le chapitre secourisme.

- **Sonia Hadjali,** avocate, pour son interview et pour son aide précieuse sur le chapitre juridique.

Ainsi que les modèles pour les photos :

- **Dorothée,** la charmante demoiselle.
- **Jean Malterre,** le senior dynamique.
- **Admir Djezic,** le partenaire d'entraînement.
- **Myke Wilson,** le méchant bogoss.

Et enfin, un clin d'œil à :

- **Jean et Denis Hénaff,** professeurs de karaté de Fred.
- **Manu,** frère d'armes ACDS de Fred.
- **Pierre Damoiseau,** premier professeur d'arts martiaux de Guillaume.
- **Yann Cossonnet,** instructeur de tir de combat et consultant pour la société Omega International Consultant, en particulier pour son article sur les gilets pare-balles.
- **Anne Gehant,** pour son aide sur la partie défense psychologique.
- **Willy Singletary,** moniteur de secourisme et pompier, pour son aide sur les aspects secourisme et protection incendie.
- **Lychee, Fabien et Somprasong** pour leurs conseils sur le logo.
- **Pascal Bertrand,** pour sa passion des équipements de qualité.
- **Johanne Vanzella,** pour sa relecture juridique.
- Et bien sûr, nos parents !

Nous n'oublions pas de saluer les entreprises :

Sicli, Verney-Carron et Scottevest,
ainsi que la Direction de la Défense et de la Sécurité Civiles,
pour les images mises à notre disposition.

Accéder à des ressources supplémentaires exclusives sur WWW.PROTEGOR.NET !

Télécharger gratuitement :

- des articles supplémentaires ;
- une liste extensive d'équipementiers ;
- les coulisses du livre ;
- des documents annexes ;
- and « much-much-more » !

Pour cela, rendez-vous dans la rubrique « Accès Premium » du site PROTEGOR.NET et suivez la procédure d'identification.

Vous souhaitez participer à l'aventure PROTEGOR ? Les éditions Amphora et les auteurs vous proposent de contribuer directement à la prochaine édition de l'ouvrage. Toutes vos idées, que ce soit des témoignages, des articles ou encadrés sur des sujets non abordés, des règles innovantes de sécurité, etc. seront soigneusement lues et étudiées par les auteurs, et si votre idée est retenue, un exemplaire gratuit du PROTEGOR nouvelle édition vous sera envoyé gratuitement ! Envoyez vos suggestions par e-mail à contribution@protegor.net (et laissez-nous vos coordonnées postales).

approfondissez ce sujet sur **PROTEGOR.NET**

Retrouvez des informations sur www.protegor.net

Imprimé en Espagne Sagrafic (Barcelone).